

Веселая зарядка

Какой же ребенок не любит попрыгать, побегать, залезть куда-то на верхотуру! Будем использовать эти пристрастия в мирных целях

Редкий ребенок с удовольствием будет регулярно делать по утрам зарядку. Причина очень проста — ему скучно „ставить ноги на ширину плеч" и „вращать руками в стороны". Между тем, в пользе зарядки сомневаться не приходится — ведь 'любой маме хочется, чтобы ее малыш вырос сильным и ловким. Что же остается? Как всегда, играть! В упражнениях можно использовать несложный реквизит — валики, коврики, гимнастические палки, обручи, мячи.

Замечательно, если у вас дома есть спортивный комплекс. Почти все дети обожают лазать по лестницам и канатам, представляя себя бесстрашным охотником Маугли или обезьянками. Но бывает, что крохе страшновато забираться на высоту. В таком случае не торопите и не стыдите ребенка. Дети обычно хорошо чувствуют возможности своего организма, и в какой-то момент вашему малышу непременно захочется подняться чуть выше, особенно если перед глазами будет пример старшего брата или сестры либо более смелого и ловкого сверстника.

Можно и чуть-чуть помочь ребенку преодолеть собственный страх. Существует, например, такой нехитрый прием, описанный еще известным педагогом Борисом Никитиным. На перекладину лестницы усадите пару плюшевых игрушек. А потом удивитесь вместе с сыном или дочкой — как они туда забрались? Может быть, им нужно помочь спуститься? Или, наоборот, они зовут своего юного хозяина посмотреть на свою комнату с необычной точки зрения? Сверху все кажется другим! Вероятно, малыш захочет присоединиться к друзьям. В проеме дверей можно подвесить небольшие колокольчики на такой высоте, чтобы ребенок мог дотянуться до них рукой в прыжке. Ведь под колокольный перезвон прыгать веселее! Похвалите ребенка, когда у него получится допрыгнуть до колокольчика. Такие несложные спортивные сооружения помогают малышу лучше почувствовать свое тело, развивают мышечную силу, укрепляют суставы, тренируют вестибулярный аппарат. Старайтесь использовать для физического развития ребенка самые разные предметы — крылечко перед домом, невысокие скамейки или бордюры. Они могут стать безопасными „домиками", когда вы играете с малышом в салочки. В салочках можно использовать обруч — с его помощью ловить убегающего малыша.

Старайтесь придумывать для подобных игр какие-то интересные для ребенка образы — допустим, кот и воробушек, волк и заяц, лиса и мышка. Такие, казалось бы, нехитрые уловки позволяют разнообразить привычные с

детства игры. Не забывайте разумно чередовать нагрузку — чересчур подвижные игры, когда малыш бегает и прыгает, должны перемежаться спокойными — на расслабление и восстановление дыхания. Обратите внимание на упражнение „Тряпичная кукла“. Оно позволяет снять излишнее напряжение с мышц, а также гармонизировать дыхание. Кроха снова бодр и весел!