

«Организация двигательной активности у ребёнка дома и на улице»

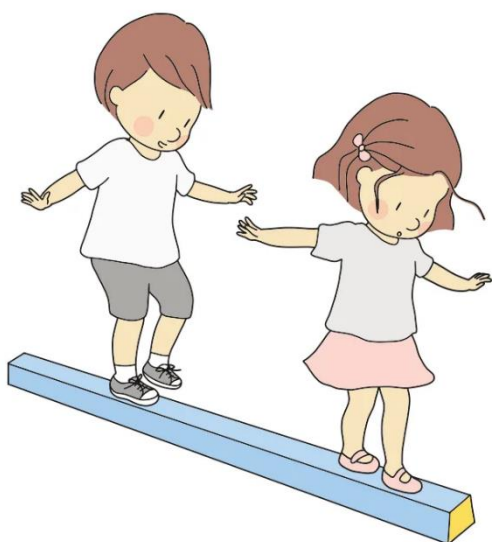
Двигательная активность, физическая культура и спорт — эффективные средства сохранения и укрепления здоровья, гармоничного развития личности, профилактики заболеваний, обязательные условия здорового образа жизни.



Основу двигательной активности должны составлять:

- ходьба,
- лазание,
- преодоление препятствий,
- различные игры с мячом, гимнастической палочкой и другими игрушками.

Тренируемся дома



1. Упражнения для воспитания правильной ходьбы

Ходьба по «узкой дорожке». На полу обозначьте мелом (верёвками, палками) дорожку шириной 30 см. В дальнейшем дорожку следует постепенно сужать до 20-10 см. Предложите ребёнку самостоятельно пройти по ней, сохраняя равновесие.

Ходьба боком. Ходить боком по «узкой дорожке» мелкими приставными шагами. Научите малыша хорошо передвигаться и в правую, и в левую стороны.

2. Упражнения на равновесие

- Встать на доску, которая лежит на полу (земле), пройти до ее конца (руки на поясе, в стороны или вверх).

- Во время ходьбы или бега по сигналу взрослого принять определенное положение (присесть, стать на одну ногу и т. д.).

- Пробежать между расставленными на полу (земле) предметами (кубиками, мячами, шишками), не касаясь их руками.

3. Упражнения для рук и плечевого пояса

«Вырасти большим». Ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены. Тянется вверх, поднимая руки.

«Подмети пол». Ребёнок ходит, слегка наклонившись вперёд, и делает руками движения, имитирующие подметания пола.

4. Упражнения для ног

«Стал маленьким». Ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, ступни параллельны, руки опущены.

Низко приседает — «стал маленьким», затем встаёт — «стал большим».

«Покачай ногой». Ребёнок стоит, держась одной рукой за спинку стула или перекладину спорткомплекса. Покачивает ногой (дальней от стула) вперёд-назад. Поворачивается и покачивает другой ногой.

5. Упражнения для туловища

«Качание деревьев». Встань прямо, ноги врозь, руки опущены. Наклониться направо, затем влево, руки расслаблены.

«Самолёт». Малыш стоит, слегка расставив ноги, руки опущены. Поднимает руки в стороны ладонями вверх. Поворачивается в стороны, не опуская рук.

6. Упражнения с мячом

«Приседание с мячом». Ребенок стоит прямо, ступни ног параллельны, в опущенных руках держит мяч. Присесть, коснуться мячом пола, затем выпрямиться.

«Оттолкни мяч руками». Малыш стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены. Встаньте напротив и, держа мяч на одной руке, предложите ребёнку столкнуть его. Затем учите малыша бросать мяч, ловить его и попадать в различные отверстия.



Подвижные игры на прогулке

1. **Ходьба.** Можно предлагать ребенку двигаться к какой-либо цели: «Пойдем к тому дереву», «Добеги до крыльца, вернись обратно шагом»

2. **Прыжки.**

- Прыжки на месте на обеих ногах, руки на поясе, поворачиваясь на 90° за один прыжок.

- Прыжки на месте — ноги скрестно и с ноги на ногу.

- Прыжки в длину с места толчком обеих ног через «ручеек».

- Прыжки с бревна (скамейки, куба).

- Прыжки в длину и высоту.

3. Другие виды ходьбы: движение приставным шагом, ходьба на носках и пятках, ходьба на наружной поверхности стопы. Все эти упражнения являются хорошей профилактикой **плоскостопия**:

- Зайчик — ребенок прыгает на двух ногах, прижав ладошки-ушки к голове.

- Лошадка — ребенок бежит вприпрыжку.

- Медведь — ходьба на наружной поверхности стопы.

4. **Лазание.** Через поваленное дерево, небольшую скамейку, забираться сначала на наклонную, а позже на вертикальную лесенку.

5. **Игры с мячом.** Научите ребенка бросать мячик из-за головы, от груди, правой и левой рукой, ловить его. Сначала просто передавайте мяч, постепенно увеличивая расстояние между вами и ребенком.



Разумеется, здесь перечислены далеко не все способы для организации двигательной активности. Вы можете сами придумать еще много игр-упражнений для развития ловкости и физической активности вашего ребенка. В любом случае, вариантов воспитания активного ребенка бесконечно много. Главное, что стоит уяснить: если привить ребёнку любовь к движению уже сейчас, то и, став взрослым, он будет продолжать вести активный образ жизни.

Литературные источники:

1. Абдульманова, Л. В. Движение как способ жизни ребенка / Л. В. Абдульманова // Ребенок в мире культуры. - Ставрополь, 2000. - С. 187-225.
2. Степаненкова, Э. Я. Теория и методика физического воспитания и развития ребенка /Э. Я. Степаненкова. – Москва: Академия, 2001 - 368с
3. <https://ped-kopilka.ru/roditeljam/organizacija-dvigatelnoi-aktivnosti-rebenka-doma-konsultacija-dlja-roditelei.html>
4. <https://svir.schools.by/pages/pamjatka-dlja-roditelej-po-organizatsii-dvigatelnoj-aktivnosti-detej>