

Как заинтересовать малыша занятиями физкультурой и спортом.

Возраст от года до двух лет.

Здорового ребёнка не нужно заставлять заниматься физкультурой – он сам нуждается в движении и охотно выполняет всё новые и новые задания.

В начале второго года жизни большинство детей начинают самостоятельно ходить, учиться карабкаться, пролезать, нагибаться, тянуться, прыгать. Ребёнок неутомим в своих физических тренировках! Родители, которые поневоле вынуждены принимать активное участие в совершенствовании спортивной формы малыша, порой устают быстрее, чем он сам. Ребёнка начинают привлекать горки, качели, мячи и другие спортивные снаряды – ему хочется скорее их опробовать. Не запрещайте малышу активно двигаться! Подвижный ребёнок, как правило, более любознательный. Движение для малыша – это способ познания жизни и всего того интересного, что его окружает.

Помогайте ребёнку освоить основные для его возраста движения!



● Совершенствуем навык ходьбы:

- ходьба с коляской,
- ходунки,
- игрушка на палочке, которую можно толкать перед собой,
- машинка с верёвочкой, которую можно тащить за собой,
- хождение по кругу. Учите детей ходить не



только по прямой линии, но и по изогнутой. Начертите на асфальте (на полу) круг диаметром 2 метра. Взяв ребёнка за руку, учите его ходить, ориентируясь на линию круга. Через некоторое время малыш сможет ходить по такому кругу самостоятельно.

- Обходим препятствия. Учите кроху обходить различные препятствия – лужи, клумбы, крупные камни, ямки. Безусловно, труднее всего малышу научиться обходить лужи.

- «След в след». Вырежьте из бумаги несколько пар отпечатков правой и левой ноги ребёнка. Скотчем прикрепите следы к полу. Научите малыша ходить по своим следам. Игра развивает координацию движений и учит сохранять равновесие.

- Поднимаемся по лестнице. Подниматься и спускаться по лестнице необходимо, держась за перила или за руку.

● Учимся залезать

- Перелезаем через препятствия. В домашних условиях можно использовать одеяло, свёрнутое валиком или детский матрас. На улице вы можете научить ребёнка перелезать через упавший ствол дерева, скамейку или брёвнышко на детской площадке. Для таких спортивных тренировок одевайте кроху в одежду, которую вам не жалко пачкать. Не забывайте, что иногда малышу можно разрешать пачкаться на прогулке.



- Пролезаем через туннель. На детской площадке разрешайте ребёнку залезать в трубу-туннель, по которой нужно идти нагибаясь. Дома можно проползать через длинную картонную коробку или мешок из ткани с отверстием с обеих сторон.

- Учимся карабкаться на скамейку или небольшую табуретку высотой 20 см. Чтобы игра стала интересней, положите на стол игрушку или лакомство. Малышу захочется достать игрушку, и он с удовольствием заберётся на табуретку. Не забывайте страховать ребёнка!

● **Учимся прыгать**

- Прыжки с отрыванием ног от пола. Обязательно придерживайте малыша за ручки! Сочетайте эту весёлую игру с чтением ритмичных стишков («Скок

- поскок молодой дроздок», «По кочкам, по кочкам» и др.)

- Перепрыгивание и перешагивание через препятствия. Учите ребёнка, держа его за руки, перешагивать и перепрыгивать через лежащие на земле прутики, камешки, палочки. Дома постелите на пол листы бумаги, положите свёрнутые коврики или деталь из мягкого конструктора – малыш должен переступать через них, делая большой шаг или перепрыгнуть с вашей помощью. Игра развивает координацию движений и чувство равновесия.

- Прыгаем с возвышенности. Возвышенностью можно использовать детский стул, низкую табуретку, крепкий ящик. Позаботьтесь о безопасности ребёнка. Положите на пол поролоновый матрас или матрас, чтобы смягчить падение.

● **Советуем поиграть в игры:**

- Катаем мяч. Учите ребёнка катить небольшой мяч по направлению к вам, толкая его обеими руками. Игра развивает координацию движений глаз и рук, глазомер.

- стрельба по мишеням.

