

«Полезные советы по развитию двигательных навыков»

Уважаемые взрослые! Наши малыши часто простужаются и болеют. Эффект оздоровления во многом зависит от того насколько внимательно вы будете следить за правильностью осанки и четкостью выполнения движений. Не заставляйте ребенка, не раздражайтесь, если у него что-то не получается. Помогите малышу в технике исполнения (потяните, прогните слегка, учите напрягаться, расслаблять мышцы и т.д.) В двигательных играх идите от простого к сложному постепенно. Степень сложности и количество выполняемых упражнений будет зависеть от здоровья ребенка, его физического и психологического состояния.

Если малыш приболел – упростите, уменьшите количество упражнений или на время прекратите занятия. Но в период выздоровления обязательно начните заниматься снова – от простого к сложному. Одежда для активной игры должна быть легкой, свободной, хлопчатобумажной – лучше всего майка с трусиками или футболка с шортами. Заниматься с ребенком лучше босиком (в носочках, если малыши после болезни или в прохладном помещении). Занятия босиком закаливают, да и ноги не скользят. Чтоб стопа у ребенка развивалась правильно, полезно ступать по неровной поверхности (камешкам, песку, массажному коврику) для воздействия на рефлекторные точки стопы.

Но ежедневно дома и на улице надо ходить в обуви из натуральных материалов у которой:

- гибкая, легкая, толстая и пружинящая подошва с мягким супинатором;
- перепонки, ремешки, шнуровки, фиксирующие стопу по отношению к подметке;
- высокий плотный задник, поддерживающий правильное положение пятки;
- жесткий закрытый внутренний край (берц), чтобы стопа не смещалась внутрь;
- широкий носок, не сдавливающий пальцы;
- каблук высотой 1-2 см.

Прежде чем начинать тот или иной комплекс упражнений, заинтересуйте малыша. Помните, без игры вы никакого результата не получите. Поэтому пойте, играйте, превращайтесь в сказочных героев, используйте игрушки или кукольный театр. Но не забывайте о технике исполнения. Стремитесь к тому, чтобы постепенно и вы сами, и ребёнок выпрямляли полностью колени, руки в локтях, вытягивали носочки; упражнения выполняйте с опорой на всю стопу, если даже стоите на одной ноге или в приседе; спину держите выпрямленной в любой стойке.

1. Слегка придерживая ребёнка за пальчики рук, помогайте ему подпрыгивать под ритм потешки, легко и мягко приземляться с носка на всю стопу. Такой

навык будет оберегать ребёнка от сотрясений при более сложных прыжках в дальнейшем.

2. Сядьте на колени и постукивающими движениями пальцев идите от колен к пяткам, поворачиваясь всем туловищем и головой за руками. Это очень полезно для развития и укрепления позвоночника. Поэтому, повторяя дважды слова, выполните упражнение в правую и левую стороны.

3. Теперь перекатом с носка на пятку перейдите к ходьбе на пятках. Такая ходьба очень полезна для укрепления мышц живота. Поэтому можно ещё раз повторить дустишие и походить на пятках с поднятыми вверх руками. Помогайте ребёнку вытянуть вверх и руки, и пальчики.

4. Закончите игру ритмичным бегом, но обязательно поднимите руки вверх. В конце можно присесть и прикрыть себя сверху руками.

Зайка, походи!

1. Походите с малышкой, высоко поднимая колени и вытягивая носки ног, приучая ребенка к мягкой плавной ходьбе. Это упражнение помогает детям и взрослым избавиться от шарканья ногами и грубой тяжелой походки. Во время ходьбы хвалите «зайку» за то, как он мягко и легко ступает ножками, как прямо держит спинку и головку.

2. На второй куплет выполняйте любые танцевальные движения, но мы предложим самые полезные. Выполняйте пружинистые движения туловищем при разном положении ног - вместе или врозь, но всегда с развернутыми вовне носками. Можете походить так семенящими шажками.

Обратите внимание - маленькие дети ходят носками ног внутрь, что деформирует стопу, малыш устаёт. Чтобы этого избежать, надо систематически упражняться в ходьбе с развернутыми во внешнюю сторону носками. Поэтому при выполнении большинства упражнений ставьте пятки вместе, а носки врозь, даже при широко расставленных ногах.

3. Поочередно топайте ножками, то правой, то левой, но с вытянутым носком, чтобы у малышки не было сотрясения от грубого топая. Ручки подняты вверх или на поясе. Это упражнение также помогает в выработке мягкой походки.

4. Теперь выполняйте боковые наклоны вправо-влево. Но следите, чтобы спина была прямая, без перегибов вперед, а колени и руки выпрямлены. Упражнение выполняйте с расставленными ногами на ширине плеч или шире плеч, но с развернутыми носками.

5. Выполняйте приседания, но следите, чтобы спинка у ребёнка и вас была выпрямлена.

6. Сделайте несколько наклонов вперед под ритм песенки. Проследите, чтобы наклоны были с выпрямленными коленями. Постепенно усложняйте наклоны до такой степени, чтобы голова касалась выпрямленных колен.

Под потешки про котика выполняйте комплекс игровых упражнений в ползании. Они необходимы для правильного развития позвоночника, координации движений, укрепления всей мышечной и костной системы,

коррекции правильной осанки. Двигайтесь медленно, лениво, с удовольствием прогибаясь и вытягиваясь, как это делают кошки.

1. Поползайте вместе с ребенком, помяукайте, помурлыкайте. Потом остановитесь и начинайте упражнение уже под потешку. Проговаривая первые две строки, погладьте малышку по спинке, помогая прогнуться вниз, а голову поднять.

2. Повернитесь друг к другу лицом, улыбнитесь и повиляйте хвостиком (вибрирующие движения в стороны тазом снимают мышечное напряжение в области поясницы и ягодиц).

После первой потешки поползайте друг за другом.

3. Покажите всем свои красивые усы. Прогибая спинку, поверните голову направо-налево так, чтобы увидеть свой таз.

4. Затем остановитесь, опустите голову, а спинку выгните. По необходимости помогайте малышке выгнуть спинку.

5. Плавно тяните вперед ручки, а голову приподнимите и хитро посматривайте, как котик, который тянется за сметаной.

Опять поползайте - с подлезанием и перелезанием через предметы или шнур.

6. Остановитесь перед малышкой и попросите «лапку» у «кошки». Когда ребёнок, не поднимаясь, вытянет ручку вперёд, начинайте припевать: «Три-та-та...» и играйте в ладушки (малыш отбивает ритм рукой по вашим ладоням). Повторите те же движения с другой рукой. Это упражнение хорошо укрепляет мышцы плечевого пояса.

Поползайте немного и остановитесь со стороны ног ребёнка.

попросите «кошку» вытянуть «заднюю лапку» (правую, затем левую).

Медленно потяните за носочек ногу так, чтобы выпрямилось колено. Задержите эту позу на 5-20 сек. Попросите «кошечку» посмотреть сначала на правую заднюю вытянутую лапку, потом на левую.

Когда ребёнок научится самостоятельно поднимать и вытягивать прямую ногу вместе с оттянутым носком вверх, фиксируйте внимание на технике исполнения: головка поднята, а спинка прогнулась вниз. Это упражнение укрепляет мышцы позвоночника, ног, стопы, бедра, рук и координирует движения.

Вновь немного поползайте и остановитесь от ребёнка сбоку.

Проговаривая две строки потешки, помогите малышке, удерживая равновесие, одновременно поднять правые ногу и руку, затем левые, повторив строчки ещё раз. Постепенно, чувствуя, что ребёнок удерживает равновесие, давайте ему возможность действовать самостоятельно.

Это упражнение чередуйте с подъёмом разноименных рук и ног.

Так мы укрепляем всю костно-мышечную систему, развиваем чувство равновесия, учим ребёнка владеть своим телом и чувствовать его при движении.

Прыжком расставьте широко ноги (носки врозь). Наклоняясь вперёд, упритесь в пол сначала руками, затем головой, а руки уже поднимите вверх.

В этой стойке колени должны быть выпрямлены, а пальцы рук широко расставлены. Под первую строчку сжимаем кулачки, под вторую - шевелим пальчиками.

Возьмите палочку (диаметром 1,5-3 см) или обыкновенную скалку. Ребенок лежит на животе, берется за палку так, чтобы был крепкий захват: 4 пальца сверху, а большой снизу, ноги выпрямлены вместе и даже пятки соединены.

Медленно поднимайте палочку вверх, чтобы у малышки выпрямились руки в локтях. Дальнейший подъем палочки будет зависеть от мышечной силы рук и гибкости позвоночника вашего ребенка. Если у ребенка слабые руки, обязательно придерживайте кисти его рук при подъеме палки вверх. В верхнем положении обязательно задержитесь. Если у вашего ребенка поставлен диагноз «лордоз» или «сколиоз», те же упражнения выполняйте без лишних перегибаний в поясничной части, т.е., укрепляя мышечную мускулатуру, приподнимайте руки вверх слегка на высоту кулачка. Но эти упражнения обязательно надо выполнять.

Изобразите взлет петушка: стоя на одной ноге с опорой на всю стопу, одновременно поднимайте вверх руки и одну ногу, согнутую в колене с вытянутым носком вниз. Обратите внимание, чтобы руки были выпрямлены. При звукоподражании «Ку-ка-ре-ку!» кисти рук поднимаются вверх. Затем повторите упражнение уже с другой поднятой ногой. У опорной ноги колено выпрямлено.

Дыхательная гимнастика

Дальше мы предлагаем вам несколько дыхательных упражнений-игр. Если они будут систематическими, то укрепят и разовьют дыхательную мускулатуру, повысят сопротивляемость организма малыша к простудным заболеваниям. Каждое упражнение хорошо выполнять 3-4 раза в день по 3-5 раз. Игровые названия упражнений помогут вам заинтересовать ребёнка.

«А коровка МУ-МУ»

Ритмично двумя пальчиками одновременно нажимайте на крылья носа сверху и отпускайте, произнося при этом звук «м-м» на выдохе.

«Закроем дверцу»

Прикрываем указательным пальцем левую ноздрю, делаем вдох правой. Быстро переставляем пальчик, закрывая правую ноздрю, делаем выдох и сразу за ним вдох левой ноздрей. Так поочередно закрывайте то одну, то другую ноздрю, будто забавную дверцу.

«Ежики»

Сделайте с малышом несколько ритмичных и коротких - «колючих» - вдохов и выдохов, будто бежит и пытит маленький ёжик.

«Ветерок»

Вдыхая носом, плавно отведите плечи назад, соединяя лопатки. Наш «ветер» набирает силу. Затем вытяните губы трубочкой, медленно выдувайте воздух тонкой струей через рот, расслабляя плечи. Это упражнение хорошо выполнять во время купания - дуть на воду. На прогулке дуйте на листик, пушинку. Также играть можно с мыльными пузырями, воздушным шариком.

«Солнышко - луна»

Поучите малыша дышать попеременно то одной, то другой ноздрей. Пусть малыш, прикрывая пальчиком левую ноздрю, подышит правой. Дыхание правой ноздрей согревает, это - «солнышко». Так же подышите левой ноздрей, прикрыв правую. Дыхание левой ноздрей охлаждает, это - «луна». Если у малыша забита одна ноздря, начинайте с той, которая легче дышит. При насморке помассируйте носик в области переносицы.

«Радуга улыбается»

Поднимая через стороны руки вверх над головой, как бы рисуем дугу радугу. Одновременно делаем медленный вдох. На выдохе широко улыбаемся и произнесём звук «с-с-с», опуская плавно руки вниз.

«Тик-так»

Теперь мы - часы. «Тик» - произносим резко, чтобы живот подтянулся к спине. «Так» - выдыхаем спокойно, не спеша, чтобы мышцы живота расслабились. Это упражнение очень полезно: оно массирует внутренние органы, укрепляет мышцы живота и дыхательную мускулатуру.

