

Физкультура для малышей.

Доставьте удовольствие своему ребенку. Отвлеките его от телевизора — помашите рукой и скажите «до свидания!» розовому динозаврику, синему песику и парню-губке. Вместо этого выйдите с ним на улицу и поиграйте в салочки или догонялки.



Пассивные дети вырастают у пассивных взрослых. Между тем регулярные физические упражнения улучшают состояние костно-мышечной системы, развивают выносливость, снижают риск серьезных заболеваний сердечнососудистой системы, помогают избежать диабета и рака толстой кишки. Физкультура также нормализует кровяное давление и повышает самооценку ребенка.

Американская кардиологическая ассоциация рекомендует специально заниматься физическими упражнениями или подвижными играми с детьми от года до трех лет как минимум 30 минут в день, а от трех лет до школы — 60 минут. Кроме того, всем детям следует от одного до нескольких часов в день посвящать свободной физической активности. Дошкольники не должны оставаться без движения больше часа (не считая времени сна, конечно), потом обязательно необходимо сделать перерыв и подвигаться.

Аэробные упражнения (бег, прыганье, игры с мячом и т.п.) укрепляют сердечнососудистую систему ребенка. Упражнения на силу и гибкость (лазанье, растяжки) укрепляют кости и мышцы, а также улучшению координацию движений.

Предложите ребенку встать и поиграйте вместе с ним, выполняя следующие упражнения.

Упражнения для детей от 1 года до 3-х лет.

1. Ходьба по «канату»

- С помощью строительной ленты проведите на полу черту.
- Вместе походите по этому «канату».
- Старайтесь не наступать на пол. Пройдите по «канату» лицом вперед, спиной, а также боком

Результат: упражнение улучшает чувство равновесия, укрепляет мышцы ног

2. Растяжки

- Поставьте ноги на ширине плеч. Предложите ребенку повторять движения за вами.
- Присядьте на корточки.
- Медленно вытянитесь во весь рост. Вытяните руки над головой.

- Медленно опустите руки.
- Снова опуститесь на корточки и повторите все сначала.

Результат: упражнение помогает вытянуть все мышцы тела

3. Голова, плечи, колени и пальцы ног

- Встаньте лицом к ребенку.
- Медленно называйте все части тела, перечисленные в названии упражнения, — так, чтобы ваш ребенок успевал прикоснуться к каждой из них.
- Если ребенок все делает правильно, поменяйте порядок перечисления и ускорьте темп.

Результат: упражнение развивает гибкость. Также вы помогаете ребенку выучить названия частей тела и усвоить такие понятия, как верх, низ, лево, право.

Упражнения для дошкольников

1. Прыжки

- Возьмите ребенка за руки и попробуйте вместе подпрыгивать как можно выше.
- Старайтесь вложить в прыжок как можно больше энергии, приземляйтесь со слегка согнутыми коленями.
- Теперь попробуйте подпрыгивать, держа руки по швам.
- Покрутитесь в прыжке, помогая себе ногами и руками.

Результат: упражнение укрепляет мышцы ног и улучшает циркуляцию крови.

2. Качалка

- Сядьте на пол и обхватите руками ноги под коленями. Пусть ребенок повторяет за вами.
- Перекатитесь на спину, не разжимая рук.
- Не перекачивайтесь на шею — это может вызвать неприятные ощущения и затруднит упражнение.
- После нескольких повторений, вернувшись в первоначальную позу, попробуйте покачаться из стороны в сторону.

Результат: растягиваются мышцы спины и укрепляются мышцы брюшного пресса.

3. Зеркало.

- Предложите ребенку быть вашим отражением в зеркале — пусть он точно повторяет ваши движения.
- Делайте медленные движения. Будьте «отражением» по очереди.

- Придумывайте движения, которые требуют гибкости и тренируют ребенка. Сгибайтесь в пояснице, поднимайте руки над головой, вставайте на цыпочки, приседайте, бегите на месте.

Результат: улучшается координация движений, так как ребенок должен повторять то, что видит. Это пригодится ему, когда он будет учиться писать. Упражнение развивает гибкость и укрепляет сердечнососудистую систему.

Если ребенок не выходит из дома.

Зимой, когда за окном холодно и быстро темнеет, детям приходится много времени проводить дома. После нескольких дней взаперти даже телевизор, компьютер и настольные игры начинают казаться скучными и неинтересными. Не говоря уже о том, что все эти занятия пассивные, и ребенок почти не двигается.

Особенно важно придумать для сына или дочки какое-то интересное подвижное занятие, когда наступает пора зимней хандры. Иначе у них может испортиться настроение, и они станут раздражительными и замкнутыми.



Если на улице слишком холодно для прогулок и игр, займите ребенка одним из следующих способов.

Подвижные игры

- **Баскетбол с коробками.** Поставьте в одном конце комнаты несколько открытых коробок, а в другом конце отметьте свернутым одеялом линию броска. Предложите ребенку соревнование, кто точнее забросит в коробки мячи или, например, пакетики с сухой фасолью. Для старших детей, линию броска можно отодвинуть подальше.
- **Плавание в ванной.** Пусть ребенок оденет купальный костюм и поплещется в ванной (под присмотром, конечно).
- **Прыжки через скакалку.** Устройте соревнование, кто сможет прыгать через скакалку дольше. Записывайте результаты. Пусть ваш ребенок (и вы тоже!) попытается побить рекорд.
- **Гараж - стадион.** Поставьте машину снаружи (если снега не слишком много) и разрешите детям кататься в гараже на роликах и велосипедах. Придется одеть их потеплее, зато ледяной ветер им будет не страшен.

Творческие занятия

- **Изготовление поздравительных открыток** (например, на День святого Валентина). Заготовьте бумагу, клей, ножницы, маркеры, журналы и блески, и дайте волю детской фантазии.
- **Дневник из рисунков.** Дайте каждому ребенку маленький блокнот, и пусть они каждый день рисуют там что-нибудь. Для начала можете задать тему недели или дня, например, семья, интересные места, любимая еда и т.п.
- **Самодельные пазлы.** Возьмите красивую картинку из журнала и наклейте ее на кусок картона. Затем разрежьте на несколько больших кусков (или маленьких кусочков для детей постарше).

Природа в доме

- **Посадите мини-сад.** Вместе с детьми посадите в горшочки семена пряных трав и поставьте на подоконник. Каждые несколько дней поливайте. Когда растения достигнут нужной высоты, срежьте травинки, чтобы использовать их на кухне, или просто подравняйте траву ножницами.
- **Украсьте подоконники.** Вместе с детьми воткните искусственные цветы и растения в перевернутые коробки для обуви, получится веселое украшение для подоконника или кухонного стола.
- **Сделайте именные таблички.** Соберите на улице тонкие ветки и наломайте их так, чтобы из кусочков ребенок мог выложить буквы. Пусть дети приклеят веточки, составив из них свои имена, на цветной картон и повесят таблички на дверь комнаты.
- Почувствовали вдохновение? Тогда вместе с детьми придумайте другие увлекательные игры и запишите их на карточках. Как только детям станет скучно, они смогут вытянуть, не глядя, любую карточку, и веселое и полезное занятие для дома будет найдено!

Если у ребенка лишний вес.

Если у вашего ребенка лишний вес, вероятно, он уже осознает, что с внешностью у него проблемы. Возможно, его дразнят одноклассники или уроки физкультуры превращаются для него в настоящую пытку. Или он приходит из школы голодный,



потому что стесняется есть перед одноклассниками.

Для родителей это непростая ситуация. С одной стороны, хочется облегчить переживания сына или дочери, а с другой — нужно поддержать их стремление выглядеть иначе. Хорошей идеей может показаться серьезный разговор о весе и здоровье. Но после такой лекции ребенок, наоборот, может почувствовать себя хуже. Как же помочь полному ребенку, не теряя контакта с ним и поддерживая его морально?

Поговорите с врачом.

Первым делом, поговорите с врачом, лучше всего один на один. Врач определит индекс массы тела (ИМТ) ребенка и скажет, стоит ли переживать. Врач также посоветует, нужно ли регулярно взвешивать ребенка дома, например, раз в неделю, а также порекомендует диету и упражнения.

Изменения в семейных привычках.

Самое важное, что вы можете сделать для ребенка с лишним весом — привить ему культуру здорового образа жизни. Для начала, сходите всей семьей в супермаркет и выберите полезную и питательную пищу, которая нравится всем.

Дети часто копируют поведение родителей, поэтому, возможно, вам придется изменить собственный образ жизни. Часто ли вы едите сладости? Занимаетесь ли регулярно спортом?

Придумывайте совместные увлекательные дела, например, велосипедные прогулки или занятия карате вместе с братом или сестрой. Иначе ребенку может показаться, что спортивные упражнения — это что-то вроде наказания за то, что он много весит.

Сохраняйте позитивный настрой и направленность на здоровье.

Не ставьте похудение на первое место. Если ребенок не начнет сразу же терять вес, это плохо отразится на его настрое. Старайтесь повысить самооценку ребенка и всегда хвалите его, когда он делает правильный для здоровья выбор. Если же этот выбор не правильный, старайтесь не раздувать и не обращать на это чрезмерного внимания.

Нужные слова в нужный момент.

Допустим, ребенок рассказывает вам, что его дразнят одноклассники, или расстраивается, когда приходится покупать одежду большего размера. В такие моменты стоит проявить понимание и не читать нотации. Помогите ребенку обрести уверенность и делать более правильный выбор. Вот несколько советов, которые облегчат разговор:

- **Поощряйте усилия ребенка.** Дайте ему понять, что вы знаете: делать то, что полезно для здоровья, бывает непросто. Напомните, что он может в любой момент обратиться к вам за помощью.

- **Не делайте внешность главной проблемой.** Даже если это заботит ребенка, основной акцент нужно делать на здоровье. Объясните ребенку, что он или она будет чувствовать себя лучше, если поест фрукты вместо печенья и погуляет вместо того, чтобы сидеть за компьютером.
- **Не создавайте у ребенка чувства вины.** Не стоит слишком долго объяснять, как вредно то, что он ест. Лучше расскажите, какая пища полезна и какое поведение поможет ему чувствовать себя лучше.
- **Не пытайтесь принудить ребенка к здоровому образу жизни.** Не угрожайте лишить его удовольствий, если он не будет соблюдать диеты, — это вызовет у ребенка отрицательное отношение к переменам. Но и не обещайте и подарков за потерю веса, иначе ребенок забудет о главной цели — здоровье.
- Прежде всего, проявляйте уважение и поддержку. Радуйтесь даже маленьким победам ребенка. Чем больше будет его уверенность в своих силах, тем скорее он достигнет поставленной цели.

Можно ли заниматься плаванием ребенку с астмой?

Если у вашего ребенка астма, наверняка, вы беспокоитесь, стараясь оградить его от всего, что может вызвать очередной приступ. У некоторых детей в число провоцирующих факторов входят и физические нагрузки, но в большинстве случаев дети с астмой могут заниматься спортом совершенно спокойно.



На самом деле регулярные физические нагрузки даже укрепляет легкие ребенка, и помогают ему оставаться здоровым. Считается, что плавание – хороший выбор при астме, поскольку на занятиях дети дышат теплым и влажным воздухом. Но прежде, чем отдать ребенка на плавание, все-таки лучше проконсультироваться с врачом.

Собираясь на плавание

Думаете о занятиях? Ваш ребенок учится плавать или хочет участвовать в соревнованиях? В любом случае учтите следующее.

Главное – способность контролировать ситуацию. Болезнь должна быть под контролем, то есть приступы и такие симптомы как кашель и свистящее дыхание должны беспокоить ребенка лишь изредка.

- Если у ребенка появляются симптомы заболевания или наступает обострение, поговорите с врачом. Возможно, нужно подобрать другое лекарство.
- Узнайте, стоит ли ребенку принимать лекарство перед тренировкой. Возможно, ингаляция за 5-15 минут до занятий поможет ему легче переносить физические нагрузки.
- Получите от врача подробные письменные указания на случай приступа болезни, размножьте их и раздайте учителям, тренерам, инструкторам летнего лагеря и медицинскому персоналу. Убедитесь, что у ребенка есть с собой все необходимые лекарства.
- Пользуйтесь пикфлоуметром – портативным прибором для измерения пиковой скорости выдоха, т.е. максимальной скорости воздушного потока при форсированном выдохе. При уменьшении показателей воздержитесь от физических нагрузок и обратитесь к врачу, даже если ребенок говорит, что чувствует себя хорошо.

Бассейн, хлорка и астма.

В большинстве бассейнов воду для дезинфекции хлорируют, а хлор, как известно, может спровоцировать приступ астмы, особенно если вы работаете в хлорированном помещении или пользуетесь чистящими средствами с хлором. Чтобы определить, как хлорированная вода влияет на легкие, требуются дополнительные исследования. В любом случае бассейн должен иметь хорошую вентиляцию. Если во время занятий у вашего ребенка произошло обострение заболевания, обязательно поговорите с врачом.

Важно отметить, что многие спортсмены-пловцы, в том числе олимпийские чемпионы, страдают от астмы. Их секрет в том, чтобы внимательно следить за симптомами заболевания и скрупулезно следовать указаниям врач

Что лучше: спортивные напитки или вода?

Действительно ли спортивные напитки лучше, чем вода? Если спортивная тренировка длится меньше чем 60 минут, вода - это все что вам нужно. Если же тренировка длится больше часа, лучше употреблять спортивные напитки.

Дело в том, что при потении из организма выводится вода вместе с солями. Если этот дефицит не восполнять,



произойдет обезвоживание организма. Спортивные напитки содержат электролиты, такие как натрий, калий, магний, кальций и воду. Эти соединения замещают потери жидкости быстрее, чем вода. Спортивные напитки также содержат углеводы, которые активизируют работу мышц.

Дети и спортивные напитки.

Особенно важно проводить коррекцию потерь жидкости у детей. Ведь в отличие от взрослых детский организм не в состоянии регулировать свой водно-электролитный баланс. Спортивные напитки позволяют эффективно восполнить этот баланс.

Сколько жидкости необходимо?

Объем потребляемой жидкости зависит от вида и интенсивности физических нагрузок, индивидуального уровня метаболизма и массы тела и внешних условий. Как правило, достаточно потреблять 100-150 мл жидкости каждые 20 минут в ходе тренировки, а также пить жидкость в ее начале и конце.

Не стоит ждать возникновения чувства жажды, так как это есть ничто иное как свидетельство значительного обезвоживания организма. Слишком большой объем жидкости может уменьшить концентрацию натрия и привести к так называемому «водному отравлению».

Употребление спортивных напитков в большом объеме может привести к задержке жидкости в организме и неблагоприятно отразиться на желудке. Чтобы этого избежать, разбавляйте спортивные напитки наполовину водой.

Внимательно изучите этикетку.

Внимательно изучите этикетку на упаковке спортивного напитка. Убедитесь, что он содержит не менее 6 и не более 8 процентов углеводов. Если напиток содержит свыше 8 процентов углеводов, это может привести к развитию судорог, диареи и тошноте. Содержание углеводов менее 6 процентов не обеспечат требуемого количества энергии.

Другие жидкости.

Фитнес-напитки являются оптимальным выбором при проведении тренировок. Они не содержат углеводов, как следствие не повышают энергетический уровень спортсмена. А вот энергетические напитки не стоит употреблять во время тренировок, так как они содержат кофеин, ведущий к обезвоживанию. Чай и кофе также содержат кофеин и не содержат электролиты, что не позволяет использовать их для восполнения водно-электролитного баланса.

Сделайте свой выбор.

Каждому вполне по силам приготовить свой собственный спортивный напиток. Вот возможные три варианта:

- **Изотонический:** для спортсменов среднего уровня. Смешайте 200 мл концентрированного апельсинового сока с одним литром воды и добавьте щепотку соли.
- **Гипотонический:** для спортсменов с низким уровнем потоотделения (жокеев и гимнастов). Ингредиенты такие же, как и в предыдущем рецепте, но используется 100 мл сока.
- **Гипертонический:** для бегунов на длинные дистанции и тех, кто нуждается в повышенном уровне углеводов и электролитов. Тот же рецепт, но с добавлением 400 мл сока.

10 самых полезных продуктов.

Хотите защититься от болезней? Тогда включите в свой ежедневный рацион замечательные продукты:

1. АВОКАДО

Польза: Многие не едят авокадо из-за высокого содержания жиров. Однако, именно этот фрукт помогает снизить уровень холестерина в крови и уменьшить риск развития рака и диабета. Кроме того, в авокадо содержатся антиоксиданты.

Питательные вещества: Витамины E, C и B6, калий, клетчатка, витамин K и соли фолиевой кислоты.

Рецепт: намазать на хлеб и расплавить сверху кусочек нежирного сыра. Сверху положить кружок помидора.

2. ЯБЛОКИ

Польза: содержат много антиоксидантов, а также витамина C, который защищает сосуды и улучшает абсорбцию железа. Все это снижает риск развития рака и сердечно-сосудистых заболеваний. Особенно, если есть яблоки с кожурой.

Питательные вещества: клетчатка и витамин C.

Рецепт: нарежьте яблоко небольшими ломтиками и смешайте с листьями зеленого салата.

3. ЯГОДЫ

Польза: все ягоды очень питательны и являются отличной профилактикой от многих болезней, в том числе от болезни Альцгеймера, Паркинсона, диабета и ишемической болезни сердца. Регулярное употребление черники улучшает



память и замедляет процессы старения. Кроме того, как показывают исследования, черника лучше других ягод помогает предотвратить рак.

Питательные вещества: клетчатка, витамины С и К, марганец.

Рецепт: Смешайте ягоды черники с йогуртом или домашним творогом. Можно добавить немного толченых орехов.

4. БРОККОЛИ

Польза: Брокколи относится к тому же семейству, что шпинат, белокочанная, цветная, брюссельская, кормовая и листовая капуста. Брокколи очень питательна и помогает предотвратить диабет, сердечно-сосудистые заболевания и некоторые виды рака.

Питательные вещества: кальций, калий, соли фолиевой кислоты, клетчатка, железо, магний, фосфор, марганец, витамины В, С и К.

Рецепт: Слегка обжарить в небольшом количестве оливкового масла, добавив чеснок и куриный бульон.

5. ЛОСОСЬ

Польза: Старайтесь есть рыбу, как минимум, дважды в неделю. Особенно полезны лосось, сельдь и сардины. В них содержатся полезные для сердца жиры омега-3. Рыбные блюда снижают риск возникновения рака, сердечно-сосудистых заболеваний, болезни Альцгеймера, инсульта, диабета, артрита и депрессии.

Питательные вещества: Витамины группы В, фосфор, белки, селен и жиры омега-3.

Рецепт: Речной лосось более полезен, чем выращенный в специальных водоемах, так как в нем меньше вероятность появления химикатов, вроде ртути. Полейте кусок лосося свежесжатым апельсиновым или лимонным соком, посолите, поперчите и запекайте до готовности.

6. БОБОВЫЕ (фасоль, дробленый горох, чечевица)

Польза: Бобовые обеспечивают организм энергией на много часов. В них много клетчатки, которая снижает риск болезней сердца и нормализует уровень сахара в крови. Бобовые также снижают риск развития рака. Все бобовые, особенно соя, богаты белком, поэтому они играют очень важную роль в вегетарианской диете.

Питательные вещества: Клетчатка, белки, витамин В6, соли фолиевой кислоты, марганец, медь, железо, магний, фосфор, калий, тиамин, кальций и цинк.

Рецепт: Промойте консервированные бобы и добавьте их в свой любимый салат.

7. ГРИБЫ

Польза: Грибы стимулируют иммунную систему. Они помогают предотвращать и лечить рак, вирусные заболевания, нормализуют уровень холестерина в крови и артериальное давление.

Питательные вещества: Клетчатка, белки, витамины группы В, витамины С, D, соли фолиевой кислоты, железо, цинк, марганец, фосфор, калий, медь и селен.

Рецепт: Обжарьте мелко нарезанные грибы, репчатый лук и цуккини в небольшом количестве оливкового масла. Если добавить томатный соус, то получится полезная добавка к макаронным блюдам.

8. ГРЕЦКИЕ ОРЕХИ и МИНДАЛЬ

Польза: Содержат массу полезных веществ и благотворно влияют на сердце. Мононенасыщенные жиры, которые присутствуют в миндале, снижают уровень холестерина в крови. В грецких орехах есть небольшое количество жиров омега-3. Хотя в целом в орехи – довольно жирная и калорийная пища, они позволяют сбросить вес, так как содержащиеся в них белки, клетчатка и полезные жиры создают ощущение сытости и помогают не переесть.

Питательные вещества: Магний, витамин Е, клетчатка, рибофлавин, магний, железо, кальций.

Рецепт: Поджарьте на гриле кусочек цельнозернового хлеба, намажьте плавленым сыром и посыпьте сверху толчеными грецкими орехами или стружкой миндаля.

9. ЛЬНЯНОЕ СЕМЯ

Польза: В льняном семени содержатся жиры омега-3, снижающие риск сердечнососудистых заболеваний.

Питательные вещества: Магний, фосфор, медь, клетчатка, тиамин, марганец, калий и цинк.

Рецепт: Посыпьте семенами льна кашу, йогурт или домашний сыр. Можно также добавлять их в молочные десерты.

10. ГРАНАТЫ

Польза: Об этом продукте в последнее время много говорят. В гранатах в три раза больше антиоксидантов, чем в вине или зеленом чае. Гранатовый сок помогает предотвратить заболевания сердца и инсульт. Употребление гранатового сока на протяжении длительного времени замедляет процесс старения и предотвращает некоторые формы рака.

Питательные вещества: витамин С и калий.

Рецепт: Посыпайте семенами граната овощные и фруктовые салаты. Добавляйте их в йогурты и овсяную кашу

Физкультура для детей дошкольного возраста.

Дети - такие непоседы! Но не для того, чтобы усложнять жизнь взрослым, а просто такова физиологическая потребность молодого организма. Противоестественно и недальновидно заставлять детей сидеть на месте – это насилие над растущим организмом. Поэтому родителям надо реже употреблять окрики «не бегай», «не прыгай», «не крутись» и так далее, а направлять энергию детей в правильное русло с помощью специальных упражнений.

Благодаря таким детским тренировкам есть шанс, что в будущем ребёнок самостоятельно будет заниматься физкультурой, а также снижается вероятность развития проблем с опорно-двигательным аппаратом – плоскостопие, сколиоз и так далее. Ведь большинство взрослых болячек родом из детства.

Упражнения для детей дошкольного возраста

(2-3г.)

Идеальный вариант - именно с этого возраста начинать приучать детей к физкультуре. В 2–3 года дети импульсивны, легко возбуждаются и утомляются, поэтому длительность занятий должна быть 3–5 минут, включая 4–5 упражнений. Каждое упражнение надо повторять 4–6 раз, большое количество повторений будет утомлять ребёнка. Все упражнения должны показывать родители и делать вместе с детьми.

«Птички». Ноги слегка расставлены, руки опущенные висят вдоль тела. Развести руки в стороны, помахать ими и опустить.

«Птички пьют». Ноги шире плеч, руки внизу. Наклон вперёд, руки отвести назад, выпрямиться.

«Прыг – скок». Ребёнок стоит произвольно и выполняет подскоки на месте. Можно чередовать с ходьбой.



«Хлопки». Ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. Поднять руки вперёд, хлопнуть, опустить.

«Пружинки». Ребёнок стоит произвольно. Мягкие пружинистые полуприседания на месте.

Упражнение для детей дошкольного возраста (3-4 года).

В этом возрасте во время выполнения упражнений надо начинать следить за правильной осанкой (особенно положение стоп и [позвоночника](#)). Правильное положение стоп – носки разведены немного шире, чем пятки, ребёнок опирается на всю поверхность стопы, а не отдаёт предпочтение внешнему или внутреннему краю. Для правильного формирования позвоночника надо следить, чтобы плечи были на одном уровне, и туловище не наклонялось влево или вправо без необходимости. Голову ребёнок не должен сильно наклонять вперёд или запрокидывать назад - взгляд направлен прямо. Тренировка состоит из 3–4 упражнений по 4–6 повторений.

«Ветер качает деревья». Ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклоны в стороны, руки вверх.

«Собираем грибы». Ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, изобразить собирание грибов, выпрямится.

«Листочки». Лёжа на спине, руки свободны. Перевернуться на живот, перевернуться на спину.

«Зайчики». Ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Прыжки на месте, можно чередовать с ходьбой.

«Велосипед». Лёжа на спине, руки и ноги выпрямлены. Выполнять сгибание и разгибание ног в коленях – поехали на велосипеде. Опустили ноги.

«Птички». Ноги слегка расставлены, руки внизу. Сесть на корточки, изобразить пальцами руки «как птичка клюёт».

Упражнения для детей дошкольного возраста (4–5 лет).

В этом возрасте надо обратить особое внимание на развитие стопы, так как при неблагоприятных условиях может начать формироваться плоскостопие. Зарядка должна состоять из 4–5 упражнений с 5–6 повторениями. Начинаем тренировку с небольшой разминки – ходьба на носках, а затем пятках в течение 30 секунд (это хороший способ

профилактики плоскостопия), а уже затем переходить к основной части занятий.

«Повороты». Стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.

«Наклоны». Сидя, ноги скрестить «по-турецки», прямые руки в упоре сзади. Выполнить наклон вперёд, хлопнуть ладонями по полу перед ногами, хлопнуть ладонями как можно дальше, хлопнуть ладонями перед ногами и вернуться в исходное положение.

«Неваляшка». Лёжа на спине, руки, на затылке, локти выставлены вперёд. Повернуться на бок, а затем вернуться в исходное положение. Затем поворот на другой бок и возвращение в исходное положение.

«Подпрыгивание с поворотом». Ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 6 – 8 подпрыгиваний с поворотом вокруг себя.

«Приседание с мячом». Ноги параллельны, мяч удерживаем двумя руками внизу. Присесть – мяч в прямых руках перед собой, спину держать прямо взгляд не опускать. Вернуться в исходное положение.

«Переложить мяч». Ноги на ширине плеч, обе руки опущены вниз, в правой руке мяч. Поднять обе руки вперёд, переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение. Поднять обе руки и переложить мяч в правую руку, вернуться в исходное положение.

Упражнения для детей дошкольного возраста (5–7 лет).

В этом возрасте имеет смысл начинать обращать внимание на дыхание ребёнка – во время выполнения упражнений делать выдох, при возвращении в исходное положение – вдох. А так же не забывать о формировании стопы и позвоночника.

«Достань до пятки». Стоя ноги на ширине плеч, руки опущены, висят. Прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги. Вернуться в исходное положение. Выполнить такое же движение для левой руки и ноги. Вернуться в исходное положение. Повторить 3 – 5 раз для каждой руки.

«Лошадки». Ноги на ширине плеч, прямые руки вперёд. Поднять правую

ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. Вернуться в исходное положение. Выполнить такое же движение для левой ноги. Повторить 3–5 раз для каждой ноги.

«Шагаем руками по стене». Ноги на ширине плеч, стоять лицом в стене на расстоянии шага, руки касаются стены на уровне груди. Перебирая руками по стене, наклониться до пола – выдох, то же движение, но выпрямляясь – вдох. Повторить 4–6 раз.

«Следы». Ноги на ширине плеч, лицом к стене, руки на поясе. Поднять ногу, согнутую в колене, коснуться ступнёй стены – выдох. Вернуться в исходное положение – вдох. Выполнить такое же движение другой ногой. Повторить 3–5 раз для каждой ноги.

«Ножницы». Ноги на ширине плеч, спиной к стене, руки в стороны, касаться ладонями стены. Прямые руки скрестить перед грудью – выдох. Вернуться в исходное положение, касаясь ладонями стены – вдох.

«Шагаем ногами по стене». Сидя лицом к стене, ноги согнуты, ступни прижаты к стене, руки в упоре сзади. Переставляя ноги по стене, выпрямить их. Вернуться в исходное положение. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 4–6 раз.

Выполнять физические упражнения с детьми можно как каждый день, так и через день в удобное для родителей время – эти факторы принципиально не влияют на положительный результат.

Игрушки и физическое развитие ребенка

В возрасте от двух до семи лет с ребенком происходит еще много важных событий. Наиважнейшее из них - развитие физических органов, включая мозг. Внутренние органы только к семи годам приобретают окончательную форму, в которой они будут расти и развиваться дальше.

Общее развитие ребенка должно происходить таким образом, чтобы он мог соответствовать требованиям, необходимым для поступления в школу. То есть ребенок должен быть здоров физически, хорошо воспринимать цвет, иметь хорошую координацию движений, представления о простых понятиях и настолько развитое сознание, чтобы быть способным к восприятию

сообщаемых

ему

знаний.

Игрушки, как минимум, не должны мешать этому развитию. Взрослые должны отчетливо понимать, что развитие физических органов зависит от физического окружения ребенка, а ближайшим окружением у детей являются игрушки. Если игрушки сделаны из природных материалов, то они воздействуют на все органы ребенка, активизируя работу мозга. Когда руки ребенка касаются игрушки из искусственного материала, то на привыкание к ней, «оживление» тратятся жизненные силы ребенка.

Цвет игрушки, оттенки цвета влияют на зрение. Городские дети растут в условиях, когда зрение лишено тренировки далью. Тем большее значение приобретает цвет обстановки, окружающей ребенка. Дети очень хорошо воспринимают четыре цвета: огненно-красный, солнечно-желтый, изумрудно-зеленый и небесно-синий, но не их пеструю смесь. Доводы типа: «Дети любят яркие пестрые цвета», - неосновательны. У ребенка есть потребность в цвете... и мотылек летит на огонь. Задача взрослых не усугублять искушение цветом, а, исходя из 5 своего



сознания и понимания происходящего, удовлетворять детскую потребность в цвете, стараясь окружить ребенка естественными, природными цветами.

Игрушка воздействует не только на физическое, но и на духовное, интеллектуальное развитие. Все родители мечтают увидеть своего малыша в зрелом возрасте здоровым, умным, счастливым, преуспевающим... Этот перечень можно продолжать долго. В обществе сложилось мнение, что всего этого можно достигнуть, развивая ребенка, в первую очередь обучая его ранней сознательной деятельности, используя для этого и игрушки. В качестве развивающих игрушек выступают конструкторы и игры, которые помогают ребенку как можно раньше научиться читать, считать и писать.

Не думаю, что родители считают это действительной гарантией развития ребенка. Трудно остаться не умеющим читать и считать, когда все вокруг читают и считают. Так может быть, это время потратить на развитие других

качеств и навыков у малыша? Навыков, которые могут стать основой побудительных мотивов для понимания законов природы и развития человека.

Эти навыки и качества относятся к чувственной сфере, в которую почти полностью погружен ребенок дошкольного возраста. Чувство ритма, вкус слова, чувство прикосновения, чувство цвета, ощущение взаимосвязи происходящего вокруг - все это искусственно сокращается за счет внедрения в чувственную сферу ребенка преждевременной рассудочной деятельности, такой как чтение, счет, письмо и тому подобное.

Во взрослом мире достаточно специфично относятся к чувственной, ощущающей сфере человека, считая ее принадлежностью людей искусства. Между тем, каждый взрослый может вспомнить, что решение каких бы то ни было проблем всегда происходит после напряженной мыслительной работы, но всегда в виде озарения. И только потом заботливая логика выстраивает мостик между условием жизненной задачи и ее решением, как бы контролируя правильность проделанной работы.

То есть активное мышление вместе с развитым воображением рождает новые понятия о мире. Но если мышление как сознательную деятельность человек совершенствует всю жизнь, сталкиваясь с различными жизненными ситуациями, то воображение, не развитое в раннем возрасте, будет постоянно ослабевать именно под воздействием тех, же самых жизненных ситуаций.

И если взрослые хотят подобрать для ребенка игрушки, то в первую очередь надо выбирать такие, которые развивают чувственную сферу, сферу, которая и так по мере взросления малыша естественным образом уходит на задний план под натиском все более развивающегося сознания.

[Детская игрушка](#) наравне с детскими играми и фольклором является одним из феноменов детства. То есть она существует помимо воли и желания взрослых, отражая тем самым потребность детской души. Спрячьте от ребенка все игрушки, и у него включится воображение. Он будет мастерить из всего, что попадется под руку.

Эта потребность имеет две существенные особенности: наиболее ярко потребность в игрушках проявляется в довольно небольшом возрастном периоде, как правило, от двух до семи лет; эту потребность в нынешних условиях удовлетворяют взрослые, а не сами дети.

Последнее обстоятельство сегодня обернулось серьезным испытанием для детей, которое выдерживают немногие. Взрослые отвечают на детскую потребность из своего, пронизанного материалистическим сознанием, мира - имеют свои требования к игрушкам.

Воспитатели детских садов хотят, чтобы игрушка соответствовала официальным программам [воспитания детей](#), была бы по возможности групповой и хорошо дезинфицировалась. Родители покупают такие игрушки, чтобы они были не хуже, чем у знакомых, были бы, с их точки зрения, развивающими и настолько затейливыми, чтобы как можно дольше удерживали возле себя ребенка, освободив время для взрослых.

Производители и продавцы игрушек стараются удовлетворить все требования тех, кто платит за игрушки, то есть взрослых. Результатом такого сотрудничества взрослых стало повсеместное распространение ярких пластмассовых игрушек. Иногда таких затейливых форм, которые просто мешают ребенку формировать правильное понятие о мире.

Так что же это за потребность, которую мы, взрослые, призваны удовлетворить? Невозможно себе представить, что это потребность в забаве. Это, должно быть, нечто такое, что совершенно необходимо человеку для дальнейшей жизни и что можно с максимальной эффективностью получить именно в возрасте от 2-х до 7 лет, когда восприятие мира является скорее чувственным, чем сознательным. И для чего все-таки необходимы игрушки?

Оказывается, для развития воображения. Воображения, которое, основываясь на реальном, помогает найти связь известного с неизвестным и сформировать понятия о мире. Но не каждая игрушка развивает воображение. Если она сделана очень детально и является точной копией предмета или живого существа из взрослого мира, что обычно весьма умиляет родителей, такая игрушка будет шорами на воображении ребенка. Зачем воображать, если указаны и подчеркнуты все мельчайшие детали? Если форма игрушки очень затейлива и «прикольна», то это наверняка вызовет трудности при формировании правильных понятий уже у взрослого человека (после 21-го года жизни), связанных с жизненным образом такой игрушки.

Например, если это лошадка, собранная из простых геометрических форм, то потом человеку трудно будет всем своим существом понять, что лошадь — первый помощник человека и сыграла в развитии цивилизации немалую роль. Или это будет образ разухабистой, мультяшной коняги, так и зовущей

к «приколам», то трудно будет понять, что не только лошадь помогает человеку, но и уход за трудящимся животным требует большого труда от людей.



Фитбол-аэробика.

Фитбол – это особый мяч, изобретенный швейцарским врачом-физиотерапевтом Сюзан Кляйнфогельбах для реабилитации больных с травмами позвоночника.

В России он появился в 50-е годы и быстро стал очень популярным тренажером в спортивных залах. Самая приятная особенность

фитбола в том, что для занятий на нем не существует никаких противопоказаний.

Дети могут заниматься на фитболе с двухнедельного возраста. Правильно организованные занятия с использованием этого мяча приносят огромную пользу. Занятия на фитболе – это профилактика нарушений осанки, тренировка вестибулярного аппарата и всех групп мышц малыша. Не случайно в некоторых скандинавских странах фитболы используются в начальной школе вместо стульев.

Упражнения с этим чудо - мячом улучшают функцию сердечно-сосудистой системы, дыхания, активизируют обмен веществ, интенсивность процессов пищеварения, защитные свойства и сопротивляемость организма в целом. Лечебные качества фитбола специалисты объясняют воздействием колебаний мяча.

Сторонники занятий на фитболе утверждают, что вибрация, ощущаемая при сидении на мяче, по своему физическому воздействию сходна с верховой ездой.

Это то, что касается пользы. Но детей в этих занятиях привлекает совсем не польза: попрыгать в веселой компании на огромных мячах, что может быть интереснее! Особенно, если занятие сопровождается музыкой и сказками.

Гимнастика для детей трех лет.



Подросткие малыши по природе своей, как правило, очень активны: они с интересом познают мир и с энтузиазмом исследуют возможности собственного тела. Трехлетку не нужно долго уговаривать побегать, попрыгать и пошкодить. Поэтому

гимнастика для детей в этом возрасте сочетает развитие новых физических навыков, совершенствование координации движений и веселую игру, в которой участвует вся семья.

По мнению специалистов, ребенок в возрасте от 2 до 4 лет в день должен иметь в общей сложности:

- не менее 30 минут структурированной физической активности (под руководством и с участием взрослого)
- не менее 60 минут неструктурированной физической активности (свободная игра на свежем воздухе или специально оборудованном помещении).

Кроме того, важно, чтобы периоды спокойствия не превышали по продолжительности 1 час (разумеется, не считая времени сна). Крайне нежелательно, чтобы ребенок подолгу сидел, уставившись в телевизор. А если малыш предпочитает спокойные игры и подолгу мирно сидит, взясь с игрушками? Разве это вредно?— спросят счастливые родители таких детей. В этом случае врачи рекомендуют стимулировать ребенка хотя бы к небольшой разминке. Это может быть короткий танец, веселая возня с папой, тур пальчиковой игры, помощь по дому. Именно такой ритм спокойствия и активности отвечает потребностям развития трехлетнего ребенка.

Как ни странно, недостаток движения опасен для детей ничуть не меньше, чем для взрослых, а то и больше: сформированный в раннем возрасте стереотип «неспортивного» поведения увеличивает риск заболевания сахарным диабетом, возникновения различных сердечнососудистых расстройств, нарушений метаболизма. Регулярные физические упражнения, напротив, повышают у ребенка уверенность в себе, улучшают его самочувствие. Детки, тело которых получает достаточно нагрузки, растут менее капризными, лучше соблюдают режим, крепче спят, отличаются хорошим аппетитом.

Как сделать ежедневную гимнастику желанной и приятной для ребенка? Главное правило — сделайте так, чтобы она была приятной для вас! Если родители будут считать не самой приятной обязанностью получасовой комплекс упражнений (или несколько подходов, допустим, по 10 минут в течение дня), то не стоит надеяться, что ребенок будет испытывать иные

эмоции. Занимайтесь вместе тем, что удобно и весело для всей семьи. Для работающих родителей неплохим вариантом будет совместное с детьми посещение занятий фитнесом, йогой, или визиты в бассейн. Прогулка в парке, совместное катание на велосипеде или роликах, даже обычная ходьба по лестницам вверх-вниз — разве это трудно?

Не считайте, что трехлетний малыш не дорос до велосипеда или коньков — чем раньше вы начнете его учить ими пользоваться, тем быстрее он добьется успехов, заслужит ваши похвалы и будет очень доволен собой. Лучшее средство для мира и дружбы в семье! И не забывайте о психологическом феномене «зоны ближайшего развития», открытом выдающимся отечественным исследователем Л.С. Выготским — быстрее всего ребенок начинает сам справляться с тем, что делал вместе с родителем. Сначала малыш просто смотрит, потом вы помогаете ему справиться с заданием, и спустя какое-то время он уже овладевает навыком самостоятельно.

Если вы решили заниматься с ребенком гимнастикой дома, не забывайте предварять упражнения легкой разогревающей фазой. Она настроит малыша на активный лад и подготовит его мускулатуру к дальнейшей работе, позволив избежать перегрузок и травм. В качестве разогрева будет достаточно 3-5 минут прыжков и потягиваний. Логично, что цикл гимнастических упражнений необходимо замыкать аналогичными действиями, которые в конце зарядки будут действовать успокаивающе.

Профессионалы советуют включать в гимнастику для детей трех лет такие упражнения как:

- приседания
- поднятия ног
- отжимания
- сгибания ног и рук.

Но, разумеется, в таком «сухом» виде зарядка вряд ли заинтересует ребенка. Зато ему наверняка понравятся специальные забавные фитнес-упражнения для маленьких. Например, такие:

Голова, животик, пальчики

Для выполнения упражнения встаньте напротив ребенка и, сначала медленно, но постепенно все быстрее называйте части тела: «голова!», «животик!», «пальчики!», обеими руками легонько хлопая по ним. Ребенок повторяет за вами, а поняв правила игры, называет и касается частей тела синхронно с вами. Чтобы усложнить задание, меняйте последовательность и добавляйте другие части тела (плечи, колени).

Цып-цып!

Покажите ребенку, как ходить на цыпочках. Ходите друг за другом, пока малышу интересно. Меняйте направление шага и ступайте то зизгагом, то по

спирали, то прямо. Пускай маленький спортсмен повторяет за вами, изображая, как кошечка крадется за птичкой и т.д.

Плыви, кораблик

Сядьте лицом к ребенку, расположив его между ваших разведенных ног (его ножки сведены и вытянуты прямо). Возьмите его за руки, и наклонившись корпусом вперед, предложите малышу наклониться назад так далеко, как он только сможет. Медленно вернитесь в сидячее положение. Если ребенок достаточно силен и хочет попробовать, он может также удерживать за руки вас, когда вы наклоняетесь назад.

Прыжок кенгуру

Упражнение может быть нелегким для взрослого, но оно очень нравится детям. Изобразить прыжок кенгуру очень просто — нужно подпрыгнуть и в прыжке вытянуть вперед и руки, и ноги.

Ленивый щенок

Для этого упражнения надо наклониться и, взяв ноги руками, поочередно шагать левой и правой «половиной». Соревнуйтесь, кому удастся дальше пройти таким образом.

Любой родитель может самостоятельно придумать простые и забавные упражнения-игры для своего ребенка. Зная его сильные и слабые стороны, ориентируясь в любимых занятиях и любимых животных, вы сможете сделать гимнастику уникальной и интересной именно для вашего крохи.

Домашний стадион для детей.



По подсчетам физиологов для нормального развития ребенку необходимо 4-6 часов двигательной активности ежедневно.

Обязательная утренняя гимнастика обычно мало привлекает детей, а вот занятия в специально обустроенном спортивном уголке квартиры будут ребенку

в радость.

Для этого достаточно выделить 2-2,5 кв. м. площади в хорошо проветриваемом месте, лучше около балкона или окна, но без сквозняков. Вокруг спортивной зоны не должно быть мебели с острыми углами или стеклянными фасадами.

Пол в этой части квартиры необходимо покрыть ковром: прыжки и стук металлических ножек тренажеров не будут беспокоить соседей снизу. Предпочтение следует отдать складным тренажерам и компактным спортивным снарядам, которые можно убрать в шкаф или под кровать.

Классический набор детского спорткомплекса – шведская стенка, гибкие приспособления для лазанья вверх (лестницы, канаты, гимнастические кольца) и конструкция для игры на полу (пластиковая труба, горки). Шведская стенка используется как турник и опора для упражнений в положении на весу.

В спортивный комплекс можно включить также батут (надувной или веревочный) и “сухой бассейн” с пластиковыми шариками. Такие спортивно-игровые наборы дают возможность детям бегать, прыгать, выполнять упражнения по своему вкусу, развивать фантазию и смекалку.

Занятия на домашнем стадионе укрепляют мышечную систему, развивают ловкость и координацию движений, при этом дети сами дозируют физическую нагрузку, не придерживаясь строго какой-то специальной программы.

Важнейший критерий при выборе детского комплекса – его безопасность. Обратите внимание на устойчивость и надежность конструкций (прочные крепления к стене и потолку, наличие противоскользящих накладок на всех ножках), отсутствие острых углов, выступающих металлических труб или прутьев, а также на экологическую безопасность материалов, из которого изготовлен комплекс.

Кроме того, все металлические или пластиковые детали должны легко мыться, а текстильные – стираться в машине.

На российском рынке наиболее популярными производителями детских спорткомплексов являются фирмы Chicco (Италия), Kettler (Германия), Pregor (США) а также менее известные корейские, тайваньские и китайские фирмы.

Цена может существенно различаться в зависимости от производителя, используемого материала (дерево, алюминий, сталь, титан, разные виды покрытий), конструкции модели.

Как научить малыша кататься на коньках.



Для ребенка катание на коньках - замечательный вид и отдыха, и физической нагрузки.

Но прежде чем малыш получит подлинное удовольствие от скольжения, придется **немного постараться нам, родителям.** Можно, конечно, отдать ребёнка в [спортивную секцию](#) на хоккей или фигурное катание, где им профессионально займутся тренеры. Однако если ставить задачу не вырастить спортсмена, а просто научиться кататься на коньках для собственного здоровья и удовольствия, то вполне возможно справиться и самим.

О возрасте.

Сейчас не редко можно увидеть, как малышкой учат кататься на коньках чуть ли не одновременно с обучением обычной ходьбе – около полутора лет! А в возрасте 8-9 лет двери большинства спортивных школ перед детьми уже закрыты.

Но, думается, в таком вопросе не нужно фанатизма. Золотая середина хороша и здесь. Стандартным возрастом для начала обучения считается 4 года. Его лучше **и** **придерживаться.** Кроме того, есть детишки, у которых настолько слабы мышцы ног, спины и брюшного пресса (которые участвуют при катании на льду), что даже просто стоять на коньках у них не получается.

В этом случае стоит подождать и заняться укреплением этих мышц. Подойдут общеразвивающие упражнения – «гусиный» шаг, выпады, приседания, **подскоки.** Перед каждым выходом на каток также хорошо бы провести небольшую разминку из таких упражнений.

Учимся ...падать!

Да, это первое чему стоит научить ребёнка. Ведь, попав на лед, он может совершенно растеряться. Это для нас естественно, что лед скользкий. Малышу же ситуация может показаться безвыходной.

Сначала можно потренироваться дома, подстелив несколько раз сложенное [одеяло](#). Нужно учить ребёнка группироваться и падать на бок. То же следует делать и на льду. Особенно опасны падения назад, при которых страдает **голова.** Пусть ребенок попробует упасть на бок, не выставляя рук, а с «перекатом», и встать самостоятельно. **Вес** ребенка не так велик, да и высота поменьше нашей, поэтому очень уж сильно за него не переживайте.

В то же время, в первые выходы на лед постарайтесь, чтобы падения в основном были запланированными, тренировочными. Иначе частые падения вызовут боязнь и неприятие льда.

Техника катания.

Для начала нужно освоить самые простые упражнения:

- Пройти до края площадки боковым приставным шагом.
- «Пружинка» (приседания на месте).
- Ходьба вперед. Причем не как на лыжах (скользя с прямыми ногами), а отрывая ноги ото льда.

Когда ребенок научится выполнять все эти упражнения, можно начинать скользить одной ногой подольше, потом другой. Или оттолкнуться и проехать на обеих ногах. Если вы привели на лед совсем крошечного человечка, для обучения на первых порах можно использовать перевернутую табуретку, держась за которую, он будет передвигаться. Обязательно нужно, чтобы ребенок ощутил всю прелесть скольжения. Для этого можно повозить его на буксире – держаться он может за лыжную палку, клюшку, веревку. Важно, чтобы он не держался за ваши руки, так как тогда он может на них повиснуть, а нам нужно, чтобы ребенок сам удерживал равновесие. Когда ребенок сможет самостоятельно скользить и передвигаться на льду, программа-минимум закончена.

Если вы владеете какими-то элементами катания («елочка», «пистолетик», «фонарик»), то можете обучать им ребенка, если нет – тоже не страшно. Можете просто получать удовольствие от скольжения или кататься наперегонки, а можете заимствовать движения у других отдыхающих на льду.

Учим ребенка кататься на велосипеде.



Почти у каждого взрослого есть приятные детские воспоминания о катании на велосипеде. Как сделать так, чтобы и ваш ребенок сам захотел обрести

«двухколесного друга» и без всякого риска научился этому приятному и полезному для здоровья времяпровождению? В этом нет ничего трудного!

Чем раньше ваш ребенок «сядет за руль», тем лучше! Уже в двухлетнем возрасте малышу вполне по силам крутить педали трехколесного велосипеда, и это станет для него привычным и естественным. Скоро ребенок сможет пересесть на нового «железного коня» - двухколесный велосипед с двумя боковыми колесиками. Хорошо, если страховочные колесики расположены немного выше, чем основные – тогда они только уберегают от падения и не помешают постепенно учиться держать равновесие. Обязательно постарайтесь отрегулировать высоту и угол наклона сиденья – оно не должно давить, а носочками ребенок должен доставать до пола.

Спустя какое-то время можно приступать к самому ответственному этапу – учить ребенка кататься на двухколесном велосипеде. Если вы задались этим вопросом, только когда ребенку исполнилось 5-6 лет или больше, начинать придется именно с этого волнительного процесса.

Очень важно с самого начала позаботиться о безопасности. На Западе принято надевать на детей налокотники и наколенники, а также шлем, но для России они по-прежнему непривычны, и ребенка могут засмеять сверстники. Так что, ориентируйтесь по ситуации. От ссадин могут уберечь курточка из плотной ткани и брюки. Обратите внимание, что велосипедная цепь может «зажевать» слишком широкие штанины, и вообще лучше, если цепь закрыта специальным кожухом.

Выбирая место для катания, позаботьтесь, чтобы поблизости никогда не было машин, но было достаточно открытого пространства, чтобы юный велосипедист не потерпел аварию.

Через какое-то время ребенок почувствует уверенность и «пустится в свободное плавание», и до этого момента нужно объяснить, в каких местах кататься не следует.

На первых порах вам придется побегать рядом и придерживать велосипед, чтобы ребенок не упал. При этом лучше держать не за руль – для начала нужно попросить ребенка, чтобы он крепко держал его и не поворачивал – а сзади за сиденье.

Полезным может оказаться трюк с привязанной к основанию сиденья веревкой (толстой проволокой, скакалкой), которую вы будете натягивать, только когда велосипед станет терять равновесие.

Здесь все зависит от вашей ловкости, поэтому трезво оцените свои способности, и если не уверены, просто придерживайте велосипед рукой за сиденье или за задний багажник, если он есть.

Задачу можно считать выполненной, когда ребенок способен самостоятельно проехать 15-20 метров – дальше он будет только набираться уверенности и постепенно научиться всему остальному!

Для подготовки консультаций использован электронный ресурс:

<http://www.detskiysad.ru>

<http://www.zdorovieinfo.ru>

