

## ИГРА И РАЗВИТИЕ ДВИЖЕНИЙ У ДЕТЕЙ

Подвижная игра — незаменимое средство пополнения ребенком знаний и представлений об окружающем мире, развития мышления, смекалки, ловкости, сноровки, ценных морально-волевых качеств. Увлекательное содержание, эмоциональная насыщенность подвижной игры побуждают ребенка к определенным умственным и физическим усилиям. Специфика подвижной игры состоит в мгновенной ответной реакции ребенка на сигнал «Лови!», «Беги!», «Стой!» и др.

Правильно ходить, быстро бегать, смело прыгать, ловко лазать и бросать мяч ребенок проще всего научится в подвижной игре, когда он незаметно для себя, без принуждения выполняет ваши требования и совершенствуется как в двигательном развитии, так и в умении правильно вести себя в коллективе.

*Подвижные игры для малышей носят тематический характер.*

Вначале они очень просты, их содержание, понятия и определения взяты из детского мира: дети, зверушки, простые предметы и действия с ними.

Правильно ходить ребенок быстрее научится по черте, проведенной на земле, по лавочке или невысокой ограде; играя в зверушек, идущих друг за другом; в солдат, марширующих в колонне; в детей, переходящих мостик над водой; в поезд, идущий по рельсам, и т. п. Когда будет освоена ходьба по прямой, можно добавить ходьбу зигзагом между препятствиями (кубиками).

**Быстро бегать следует учить постепенно.** Сначала предложите ребенку бегать на коротких отрезках (например, в парке от лавочки к лавочке, от дерева к дереву). Позднее ребенок сам будет свободно бегать, а вы следите, чтобы он не бегал слишком долго без перерыва; после кратковременного отдыха ребенок быстро восстанавливает силы и может продолжить бег. Учите его бегать между расставленными предметами, обегать мебель, людей, игрушки.

*Подвижная игра "Тучи и ветер"* Ребенок изображает кругообразными движениями рук над головой и движениями всего тела большие и маленькие тучи. Потом он быстро бежит — как тучи, которые гонит по небу ветер.

*Подвижная игра "Автомобиль"* Ребенок изображает движение автомобиля (поезда, автобуса, самолета), выполняя руками соответствующие движения.

*Подвижная игра "Салки"* Играйте в салки на корточках, на одно ноге, в «деревянные», «железные» и т. п. (дети спасаются от «салки», присаживаясь на корточки, вставая на одну ногу, дотрагиваясь до деревянного или железного предмета). Роль «салки» поочередно исполняют взрослый и ребенок, причем доставьте ребенку радость осалить вас.



После продолжительного бега сделайте дыхательные упражнения с интенсивным выдохом.

*Подвижная игра "Пчелки"* Вместе с ребенком изображайте пчелок, летающих к улью, который можно обозначить линией на земле, ограничить бельевой веревкой и т. п. Следите за тем, чтобы ребенок бежал легко, руки свободно двигались.

*Подвижная игра "Дождик"* Убегайте вместе с ребенком, чтобы как можно скорее спрятаться дома «под крышу».

*Подвижная игра "Лужи"* Нарисуйте на земле различные черточки и кружки. Затем возьмите ребенка за руку и в беге перепрыгивайте с ним через нарисованные препятствия. Цель — научить ребенка не останавливаться перед чертой, не прерывать бег.

*Подвижная игра "Кукла прыгает"* Взрослый держит ребенка за обе руки лицом к себе и вместе с ним прыгает с ноги на ногу или одновременно на обеих ногах. Позже выполняйте упражнение, не держась за руки.

*Подвижная игра "Воробы"* Ребенок прыгает на месте на обеих ногах и с места вперед и назад. Взрослый вначале держит ребенка под мышки, а позже за плечи, лицом к себе. Освоив этот способ, держите ребенка только за одну руку и прыгайте вместе с ним.

**Лазанье** следует активно использовать в подвижных играх, так как оно благотворно воздействует на подвижность позвоночника, укрепляет мышцы рук, ног и туловища, стимулирует деятельность внутренних органов. Дети любят лазать, особенно вверх, поскольку именно таким путем они удовлетворяют свою потребность в движении. Родители должны стремиться к тому, чтобы ребенок вместо ползания на коленках, которое чрезмерно отягощает чувствительные коленные суставы, быстрее начал ползать на четвереньках, опираясь на кисти и ступни.

*Подвижная игра "Кошечка крадется"* Ребенок ползает на четвереньках. Потом он останавливается и поворачивает голову (кошечка оглядывается), затем наклоняет голову к земле (кошечка пьет). Упражнение выполняется только на гигиенической подстилке.

*Подвижная игра "Змея ползет"* Взрослый укрепляет веревку в горизонтальном положении низко над землей и побуждает ребенка проползти под ней на животе.

*Дорожка препятствий.* Дома легко можно оборудовать дорожку препятствий — из нескольких положенных на пол стульев, стола, гладильной доски и бельевой веревки (ее следует закрепить низко над полом). Ребенок под руководством взрослого преодолевает разнообразные препятствия, поочередно подлезая под них, перешагивая и взбираясь на них, и соскакивает на ковер (соскок допустим только с высоты на уровне пояса ребенка). На открытом воздухе оборудуйте дорожку препятствий при помощи веревочки,



прутиков, досок, бревен, кустиков и т. д. Преодоление дорожки повторяйте с ребенком не менее 4 раз; на некоторых участках позволяйте ему лазать самостоятельно, в опасных местах внимательно помогайте ему и страхуйте его, чтобы исключить возможность какой-либо травмы. Игра развивает в ребенке самостоятельность.

*Подвижная игра "Тоннель"* Ребенок изображает поезд, который проезжает через тоннель, составленный из перевернутых стульев, натянутых веревок и т. п. Ребенок бежит и пролезает под препятствиями, не касаясь их.

*Подвижная игра "Мишка"* Ребенок лезет (со страховкой) по наклонной лестнице, наклонной доске, по лавочке и т. п. Взрослый при этом приговаривает: «Лезет, лезет мишка со ступеньки на ступеньку. Лезет, лезет мишка — вот и влез высоко».

**Метанию ребенок сможет легко научиться в игре.** Цель — обучить детей сразу же метать правильно — вперед-вверх, чтобы потом не пришлось отучать их от привычки метать предмет снизу или сбоку. Сначала научите ребенка метать легкие предметы достаточно высоко. Чтобы помочь ребенку, натяните над его головой веревку и попросите перебросить мячик через нее. Покажите ребенку несколько раз правильный замах для броска. Поймать мяч слёта для ребенка в возрасте до 3 лет — слишком сложная задача. Поэтому достаточно того, что ребенок научится правильным замахом метать предмет и катать его в заданном направлении.

*Подвижная игра "Состязания голубей"* Для отработки броска вперед-вверх отлично помогут бумажные «голуби». Взрослый и ребенок, соревнуясь, метают их на дальность.

*Подвижная игра "Кегли"* Это прекрасная игра для тренировки меткости и навыков катания. Пластмассовые кегли, гигиеничные и дешевые, могут быть одним из первых новогодних подарков ребенку.

*Подвижная игра «Перекатывание мяча»* Хорошим подготовительным упражнением для метания и ловли мяча является также перекатывание мяча друг другу. Взрослый и ребенок сидят на земле (ноги врозь, напротив друг друга) и перекатывают мяч друг другу. Позже можно перекатывать два мяча сразу (обращайте внимание на то, чтобы мячи не сталкивались друг с другом). Ребенок, выполняя так упражнение, учится сосредоточивать и развивает умение ловить катящийся мяч и точно направлять его взрослому.

**Упражнения с использованием различных предметов в специальной обстановке.**

Пребывание на свежем воздухе для ребенка младшего возраста является насущной потребностью. Поэтому следует найти такое занятие на улице, которое бы нравилось ему и способствовало всестороннему развитию.



В современных квартирах возможности для игры у ребенка очень ограничены, поэтому родители должны по возможности чаще ходить с детьми в парки, на спортивные площадки, в лес, стремясь к тому, чтобы ребенок ежедневно как можно дольше находился на свежем воздухе в любое время года. Со сменой времен года меняется и характер двигательной деятельности ребенка на открытом воздухе. Однако он должен иметь постоянную возможность во что-то играть, чего-то добиваться, чтобы пребывание на воздухе стимулировало дальнейшее двигательное развитие, способствовало укреплению здоровья.

**Лестницу** ребенок преодолевает сначала со страховкой, потом самостоятельно, придерживаясь за какую-либо опору или без нее, но всегда приставным шагом. Цель — научить ребенка ступать на каждую ступеньку другой ногой. Это упражнение на равновесие, на высокой лестнице — на смелость; кроме того, оно укрепляет мышцы живота.

**Горки.** На небольшой горке с пологим склоном побуждайте ребенка взбежать в гору и медленно сбежать вниз, прямо в ваши руки. Поскольку при сбегании со склона увеличивается скорость, учите ребенка намеренно тормозить бег, чтобы не упасть. Зимой такой склон прекрасно подходит для тренировки съезжания на санках — сначала с родителями, позже (на безопасном склоне) самостоятельно. Ребенок учится на горке правильно направлять санки и преодолевать страх при быстром их движении.

**Лавочки, бревна, доски** можно использовать для ходьбы на наклонной плоскости, лазанья на четвереньках, влезания и слезания со страховкой.

**Качели** — прекрасное средство, помогающее ребенку преодолеть страх высоты. Позаботьтесь, однако, о безопасности: чтобы ребенок не упал, доска должна быть хорошо закреплена в середине, оба конца ее должны быть снабжены ручками.

**По ветке**, склоненной низко над землей, можно лазать и висеть на ней. Вис на руках детям младшего возраста не рекомендуется, допускается только вис с опорой на ноги (стоя на земле, на ветке, расположенной ниже, и т. п.).

**Резинка, длинная веревка, тонкий канат** — подходящие снаряды для подлезания, перешагивания, перепрыгивания как с места, так и с разбега. Следите за тем, чтобы дети спрыгивали обязательно на мягкую подстилку.

**Съезжание с наклонной поверхности** — прекрасное упражнение на смелость и равновесие. Следите за безопасностью ребенка при завершении спуска! Позаботьтесь о том, чтобы ребенок твердо запомнил: сложные упражнения он может

выполнять только в присутствии кого-то из родителей, но ни в коем случае не один. Это следует внушить ребенку и при необходимости даже пригрозить, что, если он не послушается, вы никогда не будете выполнять с ним



подобные упражнения.

**Очень полезны упражнения с разнообразными предметами**, которые всегда найдутся дома для занятий с ребенком. Это могут быть различные игрушки, а также бумажные шары, кегли, картонные диски, бумажные ленты, бельевая веревка, короткая скакалка, мячи разной величины и т. п. Упражнения с этими предметами способствуют развитию у ребенка умения выполнять практические действия и тем самым развивают у него ловкость, сноровку, учат терпению и сосредоточенности (например, метание бумажных шаров в корзину, переноска игрушек в определенное место). Упражнения с предметами развивают мелкие мышцы рук и таким образом подготавливают ребенка к более сложным действиям (рисованию, письму, шитью), содействуют решению задач трудового воспитания.

Выбор средств для укрепления здоровья и физического развития малыша зависит от времени года. Например, летом — водные процедуры и подвижные игры; зимой — катание на санках, скольжение по ледяной дорожке.

Ребенок с большим интересом играет на улице, если у него есть конкретная программа действий. В связи с этим разрешайте ему взять с собой игрушки, например ведро, мяч, коляску, санки, чтобы, увлеченно играя, он как можно дольше побыл на свежем воздухе. Для развития двигательных навыков у ребенка пребывание в парке или на спортивной площадке более целесообразно, чем долгие прогулки по городу. Длительная ходьба (однообразное движение) утомляет ребенка, а свободное движение в игре идет ему на пользу. Для этого родителям следует так планировать свободное время, чтобы поочередно гулять с ребенком.

Материал подготовлен инструктором по физической культуре Койсиной Ю.А.

