

Бежим на улицу!

Хватит сидеть
дома у окна —
лето пришло!
Столько
открытий
и сюрпризов ждет
наших малышей
на прогулке...



„Кенгурята”

Мама и малыш зажимают между ног (на уровне коленей) по надувному мячу и бегут наперегонки до какого-нибудь дерева или дома. Важно в этом задании — добежать до финиша первым и не потерять мяч.

Этот комплекс упражнений можно выполнять и дома, но, когда греет солнышко и порхают бабочки, ноги сами ведут нас за порог. Когда восторг малыша от большого пространства немного поутихнет, можно для начала просто пройтись пешком и понаблюдать за тем, что изменилось в природе за последние дни. Предложите ребенку встать на носочки и потянуться к листочкам, подержаться за ветки деревьев, пусть он вспомнит, какие они были неделю назад, что в них поменялось. Присядьте на корточки и рассмотрите травинки, первые цветочки: кто там прячется между ними? Похоже, это жучок торопится, тащит ветку в свою норку. Какой он красивый и совсем не страшный! Наклонитесь к нему пониже и рассмотрите, как он выглядит. Первые дни лета — самое подходящее время, чтобы предложить крохе посадить и вырастить возле своего дома или подъезда цветник. Согласитесь, это не трудно — купить самые простые семена и посадить их в землю. Только, конечно, придется предупредить малыша, что теперь он в ответе за посаженные цветочки — за ними нужно ухаживать и ежедневно поливать. Взятые с собой на прогулку ведро с водой и лопатка не слишком вас обременят, зато какое же это будет чудо для ребенка, когда он

увидит первый проклюнувшийся росток! Такие несложные воспитательные приемы в начале каждой прогулки помогут не только развить у крохи бережное отношение к природе, наблюдательность и ответственность, но еще и разогреют и укрепят мышцы перед активными играми и зарядкой.

Итак, если наши ножки уже не могут стоять на месте, значит, пора их занять веселой зарядкой. Эти упражнения подойдут детям 3,5–6 лет. Для их выполнения понадобятся: надувной мяч (обратите внимание: он не должен быть слишком туго надут), обруч и скакалка. Не стоит сильно кутать малыша, поскольку эти упражнения требуют значительных затрат физических сил и кроха может попросту перегреться. Первые несколько раз будет лучше, если один из взрослых подстрахует ребенка при выполнении заданий с мячом, чтобы избежать риска „клонуть” носом землю. Завершить весь комплекс можно опять-таки спокойной ходьбой или не слишком динамичными играми. После такой насыщенной прогулки не только ваш малыш, но и вы сами почувствуете прилив сил и уверенность в себе.

Александра Ермолаева,
консультант — В.И. Капустина,
тренер-преподаватель
по спортивной гимнастике

„Покатаемся!”

Ребенок ложится животиком на большой надувной мяч, отталкивается ножками от земли, перекачивается на нем вперед и касается земли руками. Затем перекачивается обратно и встает на ножки (6–8 раз).





„Нырнем и вынырнем“

Для начала нужно выбрать ровную дорожку. Мама медленно пускает вперед обруч, так, чтобы он катился вертикально. Ребенок, наклонившись, пробегает на ходу сквозь обруч, стараясь его не уронить (6–8 раз).

„Наездник“

Малыш садится на большой надувной мяч, зажав его по бокам ногами, а руки ставит перед собой. Теперь нужно, усев на мяче, попрыгать вперед, направо, потом налево.



„Веретенко“

Мама держит один конец скакалки, ребенок — другой. Затем малыш начинает закручиваться в скакалку (вокруг туловища), подходя к маме, и раскручиваться обратно. Задание лучше выполнять не более 4–6 раз, чтобы у крохи не закружилась голова.



„Вверх-вниз!“

Родители держат скакалку, постепенно увеличивая высоту (до уровня животика ребенка). Малыш перепрыгивает через скакалку, затем пролезает под ней. Чем выше родители поднимают скакалку, тем легче крохе проходить под ней и тем труднее перепрыгивать. Когда это станет ему совсем сложно, предложите ребенку через скакалку перешагивать.

