**Движение для дошкольника**



В дошкольном возрасте ребенок нуждается в большом количестве физической активности.

В возрасте трех-пяти лет дети оттачивают двигательные навыки, учатся полноценно использовать все группы мышц и осваивают такие сложные движения, как бег, прыжки, броски, ловлю предметов и удары руками и ногами.

Кроме того, в этот период они тренируют мелкую моторику, которая развивается несколько позже, чем основные двигательные навыки.

**Как помочь ребенку в его полноценном развитии?**

На зарядку становись!

Развить ловкость, координацию движения и мышечную силу можно с помощью зарядки. Узнайте, как совместить [зарядку для малыша](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/zaryadka-dlya-malyshej) с [закаливанием](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/zakalivanie-nachinaem-s-detstva).

1. **Танцы**. Не обязательно отдавать малыша в [танцевальный](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/bez-sportzala/tantsy-tozhe-fitnes) кружок – танцевать можно и дома. Пусть ребенок двигается под любимые песенки, повторяя слова.

2. **Прогулки**. Для разнообразия добавьте ходьбу по горкам и лестницам, немного бега и прыжков. Во время спокойной прогулки считайте встречающиеся по дороге предметы и рассказывайте ребенку интересные истории.

3. **Развитие координации движений**. Предложите малышу походить по лежащей на полу веревке. Помогите ему пройти по стволу поваленного дерева или снарядам на спортивной площадке.

4. **Имитация движений**. Дети улучшают двигательные навыки, когда используют свое тело для имитации движений животных или сказочных героев. Предложите ребенку изобразить переваливающуюся походку утки или механические движения робота. Можно играть в «лошадку» или «летать», как самолет – на что хватит фантазии.

5. **Преодоления препятствий**. Соорудите дома полосу препятствий из подушек, мягкой мебели, коробок и других безопасных для ребенка предметов. Поиграйте с ним в разведчика или путешественника. С детьми постарше можно преодолевать и естественные препятствия на прогулке.

6. **Тренировка ловкости рук**. Предложите малышу кидать и ловить крупные и мелкие предметы: мячики, мягкие игрушки. Усложните игру, бросая предметы в цели, или ловите их сидя, стоя и на ходу.

**Чем заняться с ребенком на улице**

1. **Катание на велосипеде**. Катание на трехколесном или «взрослом», двухколесном, велосипеде – отличная возможность развить координацию движений, а также взаимодействие зрительной и двигательной систем организма. Не забывайте, что [кататься на двухколесном коне](http://www.takzdorovo.ru/deti/kon-ty-moj-zheleznyj) ребенок может только в парке или во дворе – как можно дальше от машин.

2. **Игры с мячом**. Маленькие дети ловят и бросают мяч достаточно неловко. На оттачивание согласованной работы [зрения](http://www.takzdorovo.ru/profilaktika/obraz-zhizni/kak-ustroen-glaz-cheloveka/) и движения потребуется несколько лет. Тем не менее, даже неуклюжие игры могут быть веселыми.

Начните бросать мячи, стоя совсем рядом с ребенком, затем постепенно отодвигайтесь подальше. Следите за тем, чтобы мячик **не укатился на проезжую часть**, и используйте мячи разных размеров.

3. **Футбол**. Сыграть в настоящий [футбол](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/glavnoe-o-futbole) с малышом не получится. Зато вы можете научить его перемещать мяч ногами. Чтобы игра была интереснее, используйте естественные препятствия, вокруг которых надо будет обводить мяч.

4. **Мыльные пузыри**. Это незатейливое развлечение – набор весьма сложных для дошкольника навыков: надо скоординировать дыхание, мимику и движения рук.

Начните с малого: подержите колечко или трубочку для пузырей, пока ребенок будет их надувать. Вы можете предложить малышу поймать радужные пузыри, только убедитесь, что они летят не в сторону дороги, заборов, ям и прочих опасностей.

5. **Игра с обручем**. Скорее всего, ребенок не сможет [крутить хула-хуп](http://www.takzdorovo.ru/dvizhenie/vmesto-sportzala/samye-prostye-trenazhery-obruch-i-napolnyj-disk). Зато с обручем можно устроить веселую игру. Предложите ребенку катить его перед собой, подержите обруч, пока малыш пролезает в него. Можно положить хула-хуп на землю и использовать его как мишень для игры в мяч.

Родителям будущих спортсменов

Прочтите о том, как:  
— [выбрать секцию для ребенка](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/kak-vybrat-sportivnuu-sektsiu-dlya-rebenka),  
— [не отбить у ребенка желание заниматься спортом](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/kak-ne-otbit-u-rebenka-zhelanie-zanimatsya-sportom),  
— [избежать детских травм](http://www.takzdorovo.ru/deti/doshkolniki-i-mladshie-klassy/kak-izbezhat-detskih-travm).

6. **Игра со скакалкой**. Ребенок младше пяти-шести лет едва ли сможет прыгать со скакалкой. Но почему бы не попробовать? Начните с основ. Дети любят перепрыгивать через трещины в тротуарах, камни и лужи на дороге. Еще им нравится прыгать на одной ноге.

Для начала положите скакалку на землю и попросите малыша перепрыгнуть. Затем поднимите ее немного и следите за тем, чтобы ребенок **не споткнулся и не упал**. Крутите скакалку вдвоем так, чтобы малыш через нее сначала перешагивал, а затем и перепрыгивал.

7. Научите ребенка **качаться на качелях**. Это развлечение нравится и годовалым малышам, но самостоятельное раскачивание – сложное дело. Продемонстрируйте ребенку, как вы сами качаетесь, затем объясните, как нужно двигаться.

Не забудьте объяснить малышу, что качели достаточно опасны. Чтобы не удариться, пока кто-то другой качается, к ним надо подходить только сбоку.

**Самое важное**

В дошкольном возрасте ребенок активно оттачивает двигательные навыки. Родители могу ему в этом помочь, организовав веселую спортивную прогулку.