

## Консультация для родителей:

### Развитие ловкости и координации.

Маленький ребенок не умеет полностью управлять своим телом. Ловкость появится у него благодаря простым играм. Новорожденный ребенок выглядит крошечным и беспомощным. Но всего за три года он превращается в ловкого человечка. Ни один взрослый не способен достичь таких потрясающих результатов за столь короткое время. Просто маленькому ребенку все интересно, его переполняет энергия. А еще у него есть самый заботливый и любящий тренер в мире – мама. Когда вы играете с малышом, то развиваете его физически и умственно. Чем старше ребенок, тем сложнее должны быть занятия. Не требуйте от него мировых рекордов, а просто хвалите за каждое достижение. Ваше поощрение и внимание – лучшие стимулы для развития.

Вы замечаете, что после 2,5 лет ребенок быстро развивается физически, становится более ловким, хотя до ловкости взрослого человека ему еще далеко. Вспомните, как ваш ребенок раньше поднимался по лестнице: ступит ногой на ступеньку и быстро ставит на эту же ступеньку вторую ногу. Теперь он идет почти как взрослый: ступает на ступеньку и сразу - на другую. И это доставляет ему удовольствие. Когда ребенок начинает осваивать такую ходьбу по лестнице, будьте рядом. Ведь ребенок может потерять равновесие, и это приведет к травме. Если вы живете в квартире, и у вас нет лестницы, поупражняйтесь с ребенком при случае в подъезде или в парке. Чем раньше ребенок овладеет навыком ходить по лестнице, как взрослый, тем лучше.

В этом возрасте вы уже можете купить своему малышу трехколесный велосипед. А может, не удержались и давно купили его? Ведь так иногда хочется порадовать ребенка подарком. Малыш быстро освоит велосипед. А чтобы кататься на своем первом велосипеде, ему вполне достаточно и квартиры - в зимнее время. Летом приятно покататься по асфальтовой дорожке.

Можете купить ребенку и педальную машину. Разные конструкции их бывают в продаже. И велосипед, и педальная машина очень развивают и укрепляют мышцы ног ребенка. К тому же ребенок учится производить одновременно несколько действий: крутить педали и поворачивать руль. Улучшается ориентация в пространстве.

### Укрепляющие упражнения

#### Упражнения для укрепления мышц для детей

В период с 18 месяцев до 3 лет у малыша наступает первый "кризис", в это время у него очень развит дух противоречия. Маленький человек все делает наоборот (принципиально!). Поэтому пусть упражнения для укрепления мышц станут для него веселой и увлекательной игрой, а не скучной обязательной процедурой. Не нужно заставлять ребенка выполнять эти упражнения любой ценой.

Его одежда не должна стеснять движений, особенно в грудной клетке. Сначала пусть малыш тщательно высморкается (если в этом есть нужда) - дышать нужно будет глубоко. Откройте окно и проветрите комнату. Ребенок не должен уставать от упражнений. Итак, приступаем.

### Упражнения для шеи

Упражнения для шеи способствуют хорошей посадке головы, развивают шейные мышцы, "разворачивают" плечи, выпрямляют позвоночник и укрепляют поддерживающие мышцы.

Исходное положение: встать, руки на бедрах, большие пальцы отведены назад, пятки вместе, носки врозь. Туловище ровное, прямое.

Покачать головой утвердительно.

Покачать головой отрицательно.

Упражнения в положении сидя призваны придать позвоночнику гибкость, а мышцам спины дать необходимую нагрузку.

Исходное положение: сесть на пол, вытянуть ноги, слегка развести их, чтобы принять более устойчивое положение.

Повернуть голову и туловище направо, затем налево.

### Упражнения в положении лежа на животе

Упражнения в положении лежа на животе предназначены для развития мышц поясницы и правильной посадки головы.

Исходное положение: лечь на живот на одеяло, расстеленное на полу, ноги вытянуть, подбородок опереть на тыльную сторону ладоней, руки согнуты в локтях. Поднять верхнюю часть туловища, голова и плечи прямые, ровно расположенные, талию при этом не сгибать.

### Упражнения в положении лежа на спине

Упражнения в положении лежа на спине предназначены для развития мышц поясницы, позвоночника, для того чтобы научить ребенка держаться ровно, прямо.

Исходное положение: лечь на спину, пятки вместе, живот подтянуть, руки вытянуть за головой.

Насколько возможно вытянуться, глядя на потолок. Затем приподнять голову, коснуться подбородком груди. Одновременно с движением головы поднять руки в вертикальное положение (ладонями внутрь). Вернуться в исходное положение. Повторить 3 раза.

### Упражнения для ног "Маленький канатоходец"

(с 2-2,5 лет)

Очень простое и полезное упражнение, помогающее контролировать мышечные рефлексы, развивающее чувство равновесия. Начертите на земле извилистую линию. Малыш должен идти по ней, расставив руки в стороны. Если "маленький канатоходец" выступает в комнате или на балконе, линию можно начертить мелом.

### Упражнения в ходьбе, которые развивают чувство равновесия,

Ребенок приобретает гибкость, быстроту и грацию будущей походки.

Исходное положение (одно и то же для всех упражнений): руки на поясе, большие пальцы сзади. Плечи и локти отведены назад. Лопатки сведены. Голова держится прямо.

Волчий шаг. Поднять ногу, вынося колено вперед. Ступню выпрямить. Бесшумно поставить ее на землю.

Мышиный шаг. Укрепляет свод ступни. Выполняется так же, как и предыдущее упражнение, но ногу нужно опускать на носок,

Шагом, рысцей, галопом. При ходьбе поднимать бедро до горизонтального положения. Ступня расслаблена и вытянута вперед. Передвигаться в различном темпе: шагом, рысцей, галопом...

Солдатский шаг. Развивает чувства равновесия и ритма. Руки опустить. Идти, выбрасывая ногу вперед. Размахивать в такт руками.

Подпрыгивание. Развивает мышцы ног и укрепляет ступню. Руки все время на поясе. Пятки вместе. Прыжки на носках.

### **ЭТО ВАЖНО!!!!**

Увлекаясь ранним развитием, родители очень часто забывают о развитии ловкости и координации движений. Но это очень важное составляющее гармоничного и всестороннего развития малыша. Ведь от этого будет зависеть уверенность карапуза в своих силах, его умение свободно обращаться с окружающими его предметами, поможет расширить его представления об окружающем мире. Выбор игрушек, направленных на развитие этого навыка очень велик: мячики, стучалки, серпантинки, шнуровки, рамки-вкладыши и сортеры, наборы для спортивных и подвижных игр, детский кегельбан и боулинг, кольцобросы, магнитные рыбалки и многое другое.