

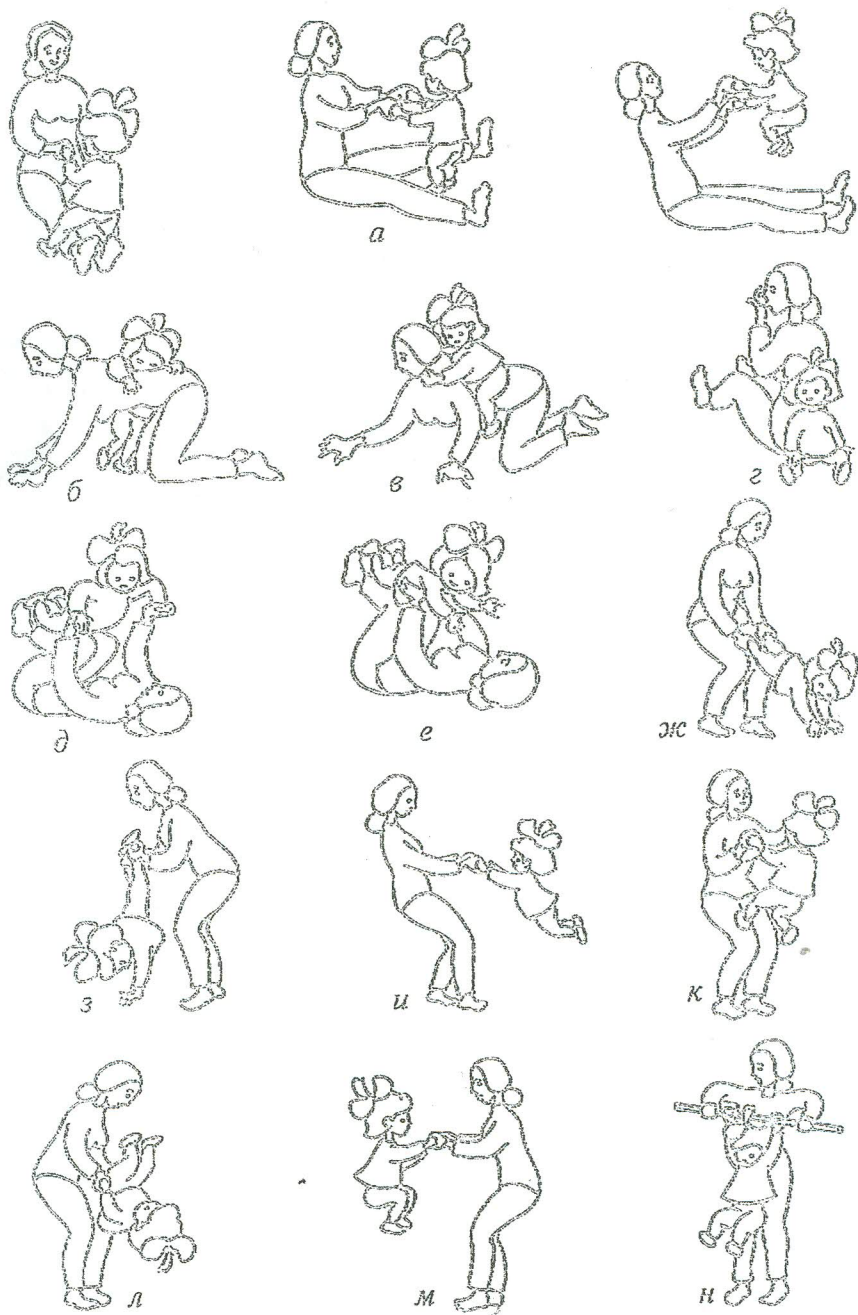
Правильному физическому воспитанию ребенка в семье способствуют знания родителей об особенностях использования профилактических и коррекционных физических упражнений, подвижных и спортивных играх, создании дома условий для развития движений ребенка.

Занимаясь с ребенком, родители следят за его самочувствием, регулируют физическую нагрузку и режим двигательной активности; проводят простейшую диагностику физического и сенсомоторного развития. Они следят за осанкой, красотой, выразительностью, рациональностью движений малыша.

Важное воспитательное значение имеют совместные занятия физическими упражнениями ребенка и взрослых (мамой, папой, бабушкой, дедушкой). Они не только прививают любовь к физическим упражнениям, но и укрепляют, объединяют семью, позволяют родителям и ребенку стать ближе.

Приведем образец гимнастики для мамы и ребенка ( см. рисунок)





- а) Мама садится на пол, раздвинув ноги, и ставит между ними ребенка, держа его за руки. Здесь возможны два следующих упражнения: ребенок на двух ногах перепрыгивает то через левую, то через правую ногу матери; когда ребенок подпрыгивает вверх, мать сдвигает ноги, и ребенок, раздвинув ноги, садится на ее ноги. Все это время мать поддерживает ребенка за обе руки.
- б) Мама становится на колени и упирается в пол руками, превращаясь в «лошадку». Ребенок пролезает у



можно выше. Мать, приподнимая его за руки, помогает ему.

- л) Начало, как в упр. к., но дальше ребенок поднимает ноги вверх и пропустив их между рук, делает полный оборот назад.
- м) Мать крепко берет ребенка за руки, и он при ее поддержке начинает подпрыгивать.
- н) Ребенок берется вытянутыми руками за палку, которую держит мать, постепенно поднимая ее. Приподняв, начинает слегка раскачивать вперед-назад, вправо-влево. Ребенок раскачивается и сам, поднимая ноги.

Большую пользу приносят совместные туристические прогулки взрослых и ребенка, походы на лыжах, коньках, игры в городки, теннис, бадминтон, хоккей, баскетбол и др. Участие в спортивных праздниках позволяет совершенствовать двигательные навыки малыша, формирует его характер, волю, повышает культуру; улучшает микроклимат семьи. Воспитательное значение имеет пример родителей, их отношение к физическим упражнениям, умение терпеливо и доброжелательно, но в то же время требовательно обучать ребенка определенному движению.

Родители обязаны создать условия, обеспечивающие полноценное физическое развитие ребенка. Они должны активно участвовать в организации и проведении закаливающих процедур, используя при этом естественные факторы природы (солнце, воздух, воду). Специалисты высказывают мысли о том, что закаливающие процедуры подбираются индивидуально, поэтому родители должны проводить активное закаливание дома.



нее под животом, взбирается на спину и снова пролезает под животом.

- в) Мама становится в позу «лошадки» ( по упр. б), ребенок взбирается ей на спину, держась руками за ее шею, после чего по счету ( раз, два, три) мать начинает раскачиваться, чтобы сбросить своего седока.
- г) Мама и ребенок садятся на пол спиной друг к другу и вытягивают ноги вперед. Затем, согнув ноги и упираясь руками в пол, стараются потеснить друг друга спинами.
- д) Мама ложиться на спину и вытягивает ноги, а ребенок взбирается на них и берется руками за руки матери. Затем она сгибает ноги и раскачивает вправо-влево и вверх-вниз. Ребенок должен сохранять равновесие.
- е) Мама принимает такую же позу, как в упр. д. Кладет ребенка животом на ноги и, подняв их высоко, раскачивает вверх и вниз, вправо-влево, слегка поддерживая ребенка.
- ж) Ребенок становится на колени и упирается руками в пол. Мать берет его ноги за голени и приподнимает над полом. Ребенок, передвигая поочередно руки, движется вперед.
- з) Начало такое же, как в упр. ж., но затем мать поднимает ноги ребенка выше, до вертикального положения. Ребенок поднимает голову и старается смотреть как можно дальше.
- и) Мать крепко обхватывает руки ребенка за запястья. Приподнимая его, раскачивает вправо и влево, вверх и вниз или вращает вокруг себя. Ребенок во время вращения может сгибать ноги в коленях.
- к) Мать становится, чуть сгибая колени, и берет одну или обе руки ребенка, который, упираясь ногами в колени, а затем в живот матери, старается забраться как

