

«ЗАНЯТИЯ И ИГРЫ С ДЕТЬМИ ОТ 1,5 ДО 2 ЛЕТ»

В этом возрасте многие дети уверенно ходят без поддержки, у них улучшается координация движений. И все же пока ходьба требует от малыша значительных физических усилий и сосредоточенности. Так что, вы по-прежнему помогаете ему совершенствоваться. Критерии совершенства? Считайте, что малыш овладел навыком полностью, если при ходьбе он не хватается время от времени за случайные подпорки, идет ровно и ему не нужно постоянно смотреть на свои ноги.

Ох, доска кончается!

Навыки ходьбы без поддержки совершенствуются в основном через игру, а еще через усложнение самой ходьбы с помощью разных элементов. Например, можно предложить малышу походить по доске – прекрасное упражнение для координации движений, умения удерживать равновесие. Ширина такой доски 25 см, длина – 1,5 – 2 м. Положите ее концы на опоры на высоте 15 см от пола. Потом усложните задание: один конец доски опустите на пол, а другой слегка приподнимите с помощью опоры, и пусть малыш походит по наклонной доске. Или предложите перешагивание через палку, которую вы будете держать на высоте 10 см от пола. Такие упражнения детям вполне по силам, и они выполняют их с удовольствием. А еще полезно ходить по какой-нибудь неровной поверхности, например по песку, по бугоркам, по траве, по камешкам и т.д.

Ускоряемся

Когда навык ходьбы у малыша автоматизируется, обычная скорость передвижения перестает его устраивать. Ведь он стремится быстрее овладеть окружающим пространством. А потому все чаще он пробует бегать. Многие дети начинают бегать после полутора лет, некоторые – раньше. Поощряйте эти попытки, время от времени бегая вместе с малышом.

А как быть, если ребенок не стремится к ускорению? Попробуйте стимулировать его активность с помощью игр, в которых для продолжения игры нужно что-то быстро принести обратно, например, мяч, или быстро восстановить порядок, как при игре в кегли.

Сочетаем с другими движениями

Очень полезно подбирать такие упражнения, в которых бег сочетается с тренировкой ловкости, меткости. Это, например, лазание, бросание мяча. Если ребенок играет в песочнице, покажите, как можно перевозить песок в игрушечном грузовичке, или переносить его с помощью ведерка и т.д.

Н прогулке давайте возможность малышу удовлетворять его природное любопытство и одновременно тренировать умение наклоняться, подлезать, приседать, привставать на цыпочках, перелезать через препятствия.

Хорошо, если детская площадка оборудована интересными и удобными снарядами для маленьких. Но их легко можно сделать и самим во дворе или в квартире. Если есть возможность, оборудуйте детскую комнату специальным спортивным комплексом.

Подпрыгни вверх

Протяните свою руку над головой ребенка и предложите ему подпрыгнуть повыше, так, чтобы дотронуться до ладони рукой. Или возьмите в руку игрушку и поднимите ее на такое расстояние от головы ребенка, чтобы, подпрыгнув, он достал ее рукой.

Залезь в коробку

Возьмите небольшую невысокую картонную коробку. С помощью игрушки покажите, как можно залезть в коробку и вылезать из нее. На первых порах можно помочь ребенку, но затем предлагайте вылезать самостоятельно.

Самолет

Покажите ребенку летящий в небе самолет, игрушечный самолетик и нарисованный в книжке. Изобразите сами, как он летает. Попросите малыша повторить ваши движения – поиграйте с ним в «летающие самолетики».

Мишка косолапый

Покажите ребенку, как движется заводной медвежонок, изобразите сами, как он мотает головой, ходит, тяжело ступая, покачиваясь, и рычит.

Так же можно показывать ему характерные движения других животных и стараться, чтобы он подражал им. Предложите ребенку узнать по движениям, кого вы изображаете.