**СОВМЕСТНЫЕ ИГРЫ ДЕТЕЙ С РОДИТЕЛЯМИ**

Когда дети растут, они постепенно учатся владеть своим телом, раз­вивается чувство собственного тела (способность ориентации в простран­стве, координация), а также основные двигательные навыки, которые должны быть сформированы у ребенка в первые пять лет жизни.

Приведенные ниже упражнения разработаны специально для детей от 3 до 5 лет. Они позволяют в игровой обстановке познакомить ребенка с движениями, составляющими основу любых физкультурных занятий. Разминочные упражнения — например, «Аэроплан», «Носочки», «Вели­кан и гном» — улучшат и сохранят гибкость, которой особенно отлича­ются дети этой возрастной группы. Подвижные упражнения, такие как игры в животных, укрепят сердечно-сосудистую систему и разовьют ко­ординацию. Силовые упражнения («Тяни-толкай», «Пила», отжимания) помогут развитию костей и мускулов.

Не забывайте о том, что эти упражнения прежде всего должны дос­тавлять ребенку радость. Маленькие дети не всегда могут надолго сосре­доточить внимание, поэтому наибольшую пользу во время упражнений принесет атмосфера творчества и непринужденности, а также игровой момент. По этой причине здесь не указывается определенное количество упражнений. Повторяйте их до тех пор, пока это доставляет удовольствие вам и вашему ребенку.

**Аэроплан.** Встаньте друг к другу лицом и возьмите ребенка за руки так, чтобы его руки находились на линии плеч. Представьте себе, что ва­ши руки — это крылья аэроплана и покачайте ими в одну сторону, а за­тем в другую.

**Тяни-толкай.** Повернитесь к ребенку лицом и возьмите его за руки так, чтобы его руки оказались вытянутыми вверх. Работая дельтовидной мышцей и трицепсом правой руки, ребенок давит на вашу левую руку. Вы также надавливаете на его руку; ребенок должен сопротивляться ва­шему давлению. Повторите упражнение другой рукой.

**Пловец.** Встаньте друг к другу лицом и возьмитесь за руки. Ритмич­но разводите руки ребенка в стороны на уровень плеч, выпрямляя плечи и грудь ребенка, а затем возвращайтесь в исходное положение.

**Стульчик.** Встаньте друг к другу лицом и возьмитесь за руки. Ребе­нок делает вид, что садится на воображаемый стул, не отрывая ступней от пола. Это упражнение развивает мышцы бедер и ягодиц.

**Борьба.** Встаньте друг к другу боком, широко расставив ноги; туло­вище поверните друг к другу. Ребенок наклоняется вперед, согнув коле­но, а вы надавливаете ему на плечи. Опираясь на ваше бедро, ребенок вы­тягивает ногу. Затем он меняет ноги и повторяет упражнение. Данное уп­ражнение растянет и укрепит икроножные мышцы.

**Носочки.** Это упражнение на растяжку мышц ног. Сядьте рядом на­против друг друга, вытянув ноги. На счет «раз» сгибайте стопу, на счет «два» снова вытягивайте носки.

**Копье и щит.** Это упражнение разработает бедра, колени и плечи. По команде «Копье» поднимите руки вверх, по команде «Щит» согните коле­ни, обхватив их руками, и опустите голову.

**Великан и гном.** Встаньте лицом друг к другу. Спрашивая ребенка: «Какой великан высокий?», поднимайтесь на носки и вытягивайте руки вверх. При вопросе: «Какой гном маленький?» ложитесь на пол и сверты­вайтесь калачиком.

**Отжимания.** Лежа на животе лицом друг к другу, упритесь руками в пол на ширине плеч и согните ноги в коленях. Опуститесь на пол, сгибая руки в локтях. Оттолкнувшись руками, снова поднимитесь.

**Пила.** Сядьте на пол друг к другу лицом так, чтобы ребенок согну­тыми коленями упирался в ваши икры; возьмитесь за руки. Ребенок на­клоняется назад, пока не коснется плечами пола. Затем он поднимается, в то время как вы наклоняетесь назад.

**Тюлень.** Ребенок ложится на пол и двигается вперед, работая руками и плечами и подтягивая за собой неподвижные ноги.



**ИГРЫ В ЖИВОТНЫХ**

Имитация движений животных не только забавляет детей, но и разви­вает умение владеть телом.

Игры «Тюлень» и «Гусеница», а также «Слон» укрепляют мышцы рук и плеч, которые у ребенка обычно значительно слабее, чем осталь­ные. Упражнение «Краб» разрабатывает мышцы ягодиц и четырехглавые мышцы, а также бицепсы, трицепсы и плечевые мышцы. Игра «Кенгуру» необходима прежде всего для развития мышц нижней части тела.

Все пять игр прекрасно развивают координацию. Кроме того, если ре­бенок будет выполнять их в течение 15 мин. и дольше, это благоприятно повлияет на его выносливость.

**Гусеница.** Ребенок наклоняется вперед и упирается руками в пол как можно ближе к носкам ног. Затем он делает два «шага» руками, не пере­двигая ног, а потом два шага ногами, не передвигая рук, и т. д.

**Кенгуру.** Слегка согнув колени, ребенок чуть наклоняется вперед и отводит руки назад. В момент прыжка он резко выбрасывает руки вперед.

**Краб.** Ребенок ложится на спину. Поддерживая себя руками и нога­ми, он передвигается назад, работая одновременно левой рукой и правой ногой, а затем правой рукой и левой ногой.

**Слон.** Ребенок наклоняется вперед и упирается руками в пол, Затем он делает шаг вперед, передвигая одновременно правую руку и правую ногу, а потом левую руку и левую ногу.

**Червячок.** Игра обеспечивает растяжку всего тела. Ребенок ложится на спину, вытянув руки над головой. Затем он перекатывается на бок, на живот и, наконец, на другой бок.

**Жучок.** Упрощенная версия предыдущей игры. Лежа на спине, ребе­нок обхватывает руками колени и перекатывается на бок, вниз лицом и на другой бок.

