**Организация двигательной активности у ребенка дома и на улице.**

*Составила:* Тэрс Р.Р., специалист

по реабилитации инвалидов

ГБУСО ПО «Реабилитационный центр

для детей и подростков с ограниченными

возможностями» г. Великие Луки

Ребенок после года начинает много и активно двигаться. Как правило, малыш уже научился ходить, и удержать маленького непоседу на месте практически невозможно. Сейчас ему нужно помочь приобрести новые навыки движения. А для этого следует уделять несколько минут в день гимнастике, которая укрепит еще слабые мышцы.

**Подвижные игры на прогулке**

1. **Ходьба.** Если малыш еще не может ходить самостоятельно, предложите ему везти собственную коляску, толкая ее перед собой. Можно предлагать ребенку двигаться к какой-либо цели: «Пойдем к тому дереву», «Дойдем до мамы» — или использовать игрушку на длинной палке, которую малыш катит перед собой.

2. В тот момент, когда ребенок научился бегать, можно начинать обучать его **прыжкам.**

Чтобы обучить малыша прыжкам, спрыгните со ступеньки сами, а затем, поставив ребенка на ту же ступеньку, встаньте к нему лицом, возьмите за руки, предложите чуть присесть и прыгнуть вам навстречу. Когда малыш станет прыгать совсем уверено, держите его за одну руку, а потом позвольте прыгать самостоятельно. Позже дети учатся прыгать на месте на двух и одной ноге.

3. Другие виды ходьбы: движение приставным шагом, ходьба на носках и пятках, ходьба на наружной поверхности стопы. Все эти упражнения являются хорошей профилактикой **плоскостопия:**

• Зайчик — ребенок прыгает на двух ногах, прижав ладошки-ушки к голове.

• Лошадка — ребенок бежит вприпрыжку.

• Медведь — ходьба на наружной поверхности стопы.

• Лягушка — ребенок сидит на корточках, упираясь руками в пол, затем говорит «ква!» и прыгает вперед, выпрямляясь и поднимая вверх руки, затем снова садится на корточки.

• Цапля — ходит по болоту, высоко поднимая ноги.

4. **Лазание**. Научите малыша перелезать через поваленное дерево, небольшую скамейку, забираться сначала на наклонную, а позже на вертикальную лесенку. При этом старайтесь не держать, а просто подстраховывать его. Обучая ребенка перелезанию, сначала сами покажите ребенку, как это делается. А затем предложите сделать это ребенку, по возможности только подсказывая, а не помогая ему.

5. **Игры с мячом**. Различные игры с бросанием и толканием мяча можно начинать в возрасте 1,5-2 лет. Научите ребенка бросать мячик из-за головы, от груди, правой и левой рукой, ловить его. Сначала просто передавайте мяч, постепенно увеличивая расстояние между вами и ребенком.

**Тренируемся дома**

Основу двигательной активности должны составлять:

- ходьба,

- лазание,

- преодоление препятствий,

- различные игры с мячом, гимнастической палочкой и другими игрушками.

 Для начала это могут быть простые и интересные задания: подойди и посмотри, что спрятано у меня в руке, за спиной, за подушкой, за креслом. Малыш, отыскивая любимую игрушку, будет стараться преодолевать препятствия, расположенные у него на пути.

Усложнять задания надо постепенно, только после того, как малыш овладеет более простыми движениями. В каждом занятии должны быть движения для всех мышечных групп (рук и плечевого пояса, ног и стоп, брюшного пресса, спины), причём их следует чередовать.

***1. Упражнения для воспитания правильной ходьбы***

**Ходьба по «узкой дорожке».** На полу обозначьте мелом (верёвками, палками) дорожку шириной 30 см. В дальнейшем дорожку следует постепенно сужать до 20-10 см. Предложите ребёнку самостоятельно пройти по ней, сохраняя равновесие.

Возможные варианты упражнений:

а) Пройти по «дорожке», ставя ножку за ножкой.

б) Дойдя до конца «дорожки», развернуться и пройти обратно.

в) Поднять одну ногу и постоять так несколько секунд.

Обращайте внимание на положение стоп при ходьбе: линия опоры должна проходить через пятку и второй палец, внутренний край стопы слегка приподнят.

**Ходьба боком.** Ходить боком по «узкой дорожке» мелкими приставными шагами. Научите малыша хорошо передвигаться и в правую, и в левую стороны.

В качестве дорожки вы можете использовать канат для спорткомплекса «Ранний старт» — вот вам и правильная ходьба, и профилактика плоскостопия.

***2.*** ***Упражнения на равновесие***

**Ходьба по наклонной скамейке.** Укрепите гимнастическую скамейку, длинную доску ,приподняв один конец на высоту 20-25 см. Предложите ребёнку пройти по горке вверх, повернуться и спуститься вниз. Вначале помогайте малышу, поддерживая его за руку.

**Скольжение.** Научите ребенка съезжать с горки вниз, постоянно увеличивая угол ее наклона. Это очень весело и забавно, в тоже время скольжение — это формирование новых двигательных навыков для вашего малыша.

**Игра «Погладь мишку».** Посадите на вершине горки мишку или другую любимую игрушку. Предложите ребёнку подняться наверх и, наклонившись, погладить игрушку.

***3. Упражнения для рук и плечевого пояса***

 **«Бокс».** Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч, сгибает руки на уровне груди и затем делает поочерёдно движения руками вперёд и к середине, как бы боксируя.

 **«Покажи ладошки».** Малыш стоит прямо, слегка расставив ноги, ступни параллельно, руки опущены. Попросите его вытянуть обе руки вперёд, ладонями вверх — «Покажи ладошки», затем спрятать за спину — «Спрячь ладошки».

**«Вырасти большим».** Ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены. Тянется вверх, поднимая руки.

**«Подмети пол».** Ребёнок ходит, слегка наклонившись вперёд, и делает руками движения, имитирующие подметания пола.

 ***4. Упражнения для ног***

**«Стал маленьким».** Ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, ступни параллельны, руки опущены. Низко приседает — «стал маленьким», затем встаёт — «стал большим».

**«Прятки».** Ребёнок приседает («прячется») и выпрямляется, держась за спинку маленького стульчика. Наденьте на «Ранний старт» чехол «Сыр» и разнообразьте игру — пусть малыш прячется в сыре, как мышка, а затем находит выход наружу через различные сырные дырки. Вы тоже можете присоединиться!

**«Покачай ногой».** Ребёнок стоит, держась одной рукой за спинку стула или перекладину спорткомплекса. Покачивает ногой (дальней от стула) вперёд-назад. Поворачивается и покачивает другой ногой.

**«Беги, а я догоню».** Малыш бегает по комнате, а вы делаете вид, что ловите его.

***5. Упражнения для туловища***

**«Качание деревьев»**. Встань прямо, ноги врозь, руки опущены. Наклониться направо, затем влево, руки расслаблены.

**«Самолёт».** Малыш стоит, слегка расставив ноги, руки опущены. Поднимает руки в стороны ладонями вверх. Поворачивается в стороны, не опуская рук.

**«Подними ножки».** Самостоятельно поднимает прямые ноги и старается дотянуться ступнями до игрушки.

**«Присаживание».** Малыш лежит на спине. Придерживая ему ноги, попросите ребёнка сесть. Для начала можно помогать, поддерживая то за одну, то за другую ручку.

**«Ласточка».** Ребёнок лежит на животе, руки разведены в стороны. Слегка прогибаясь, поднимает голову и руки. Для начала можно помочь малышу, поддерживая его за разведённые в стороны руки.

**«Рыбка».** Ребёнок лежит на животе, согнутые руки под грудью. Прогибает спину, выпрямляя руки, поднимает голову и грудь.

***6. Упражнения с мячом***

**«Посмотри на мяч».** Ребёнок стоит прямо, ноги врозь, в опущенных руках держит перед собой мяч. Поднимает мяч над головой и смотрит на него.

 **«Приседание с мячом».** Ребенок стоит прямо, ступни ног параллельны, в опущенных руках держит мяч. Присесть, коснуться мячом пола, затем выпрямиться.

**«Оттолкни мяч руками».** Малыш стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены. Встаньте напротив и, держа мяч на одной руке, предложите ребёнку столкнуть его.

Затем учите малыша бросать мяч, ловить его и попадать в различные отверстия.

Вы можете сами придумать еще много игр-упражнений для развития ловкости и физической активности вашего малыша.