Физическое развитие ребенка в домашних условиях

*И мамы, и папы хотят, чтобы их дети был ловкими, сильными, спортивными. Конечно, во многом это зависит от природных данных ребенка, но большую роль в физическом развитии играет и то, насколько много уделяют ему внимания родители.*

Важно с детства приучать ребенка к физкультуре так, чтобы ежедневные занятия доставляли ему радость и удовольствие. Даже если он не вырастет чемпионом, регулярные занятия помогут ему избежать многих проблем со здоровьем, стать жизнерадостным и активным. Занятия можно и нужно начинать уже с младенческого возраста, это поможет малышу не только развиваться лучше физически, но и интеллектуально, ведь на первом году жизни физическое и интеллектуальное развитие неразрывно связаны между собой.

**Правила проведения занятий**

Необходимо помнить и выполнять правила проведения занятий, чтоб они действительно пошли на пользу и не навредили вашему малышу.

1. Перед началом занятий обязательно проконсультируйтесь с врачом. Практически в каждой поликлинике есть массажный кабинет и кабинет лечебной физкультуры. Пусть врач ЛФК или опытный массажист осмотрит вашего ребенка, скажет, на что следует обратить внимание, покажет специальные упражнения, подходящие именно для него (одному ребенку, возможно, понадобится выполнять комплекс упражнений, направленный на укрепление определенных групп мышц, а другому — наоборот, на расслабление и снятие тонуса).
2. Занятия и интенсивность нагрузки должны учитывать возраст и уровень физического развития ребенка. Форсированная нагрузка не только не будет способствовать физическому развитию, но, наоборот, приведет к ухудшению здоровья ребенка, причем проблемы могут появиться не сразу, а в более старшем или даже зрелом возрасте. С ребенком нельзя проделывать то, к чему он физически не готов.
3. Увеличивайте нагрузку и продолжительность занятий постепенно. Начните с пяти — десяти минут и доведите время занятия до 40 -60 минут ежедневно.
4. Следите за состоянием ребенка во время занятий, ни в коем случае не допускайте переутомления. Лучше позаниматься три раза по 15 минут в течение дня, чем один раз 45 минут.
5. Занятия должны проводиться через час после или за полчаса до еды.
6. Если у ребенка плохое самочувствие, повышена температура, следует отменить занятия.
7. Не заставляйте ребенка, если малыш не настроен на занятия, их следует отложить на какое-то время и предложить ему позаниматься чуть позже.
8. Для детей дошкольного возраста желательно, чтобы занятия проходили в игровой форме.
9. В комнате, где вы занимаетесь, должно быть свежо, её следует хорошо проветрить или оставить открытой форточку.
10. Упражнения должны быть подобраны таким образом, чтоб гармонично развивались все группы мышц.
11. Чередуйте активные упражнения с упражнениями на расслабление.
12. Всегда одобряйте и хвалите вашего малыша, даже если что-то получается не сразу — ваша поддержка и уверенность в его силах ему просто необходимы.

**Спортивные снаряды из обычных вещей**

Хорошо, если в квартире нашлось место хотя бы для небольшого спортивного комплекса. Но, к сожалению, не всегда это возможно. И тогда на выручку приходит фантазия. Она позволит превратить в спортивные тренажеры самые обыкновенные вещи.

***Боковина от детской кроватки***

Очень часто родители придвигают детскую кроватку вплотную к взрослой и вынимают одну из ее стенок . Получается такой почти совместный сон: ребенок спит с родителями, но в то же время в своей собственной кровати. Это очень удобно, ведь маме в таком случае гораздо проще ухаживать за малышом во время ночного сна. Вот эта "ненужная" боковина и станет самым первым спортивным снарядом вашего ребенка.

Прутья решетки превращаются при этом в перекладины лесенки. Вы можете поставить её прямо в кроватке под углом, привязав для надежности к верхней перекладине. Если ваш малыш уже передвигается по полу, прислоните боковину к дивану или кровати, но не оставляйте ребенка одного, чтобы он не опрокинул лесенку на себя. Прикрепите к боковым стойкам лесенки фиксаторы (например, пластиковые ножки для мебели, которые можно купить в отделах мебельной фурнитуры) на нескольких уровнях. Так вы сможете зафиксировать её, прислонив к дивану или креслу с большим или меньшим наклоном, и лесенка не будет съезжать. Используйте для этого саморезы, которые вы вкрутите в стену по высоте лесенки, так, чтобы она располагалась почти вертикально на небольшом расстоянии от стены. Затем проделайте широким сверлом дрели отверстие в боковых стойках, и закрепите её на саморезах. А если в квартире найдется постоянное место для лестницы, прикрепите её к стене. Используйте для этого шурупы, которые вы вкрутите в стену по высоте лесенки, так, чтобы она располагалась почти вертикально на небольшом расстоянии от стены. Прикрепите к боковым стойкам подвесные крепления-держатели (их можно приобрести в строительных или хозяйственных магазинах) и закрепите лесенку на шурупах.

Такую "мини-шведскую" стенку для младенцев можно использовать уже с 4-5 месяцев. Сначала кроха будет хвататься за самые нижние прутики, потом начнет подтягиваться и вставать на коленки, а позже и на ножки. Не мешайте малышу осваивать лесенку самостоятельно, не ставьте его — просто покажите, как можно ручкой дотянуться до нижней перекладины. Когда ребенок будет готов, он сам поймет, как можно подтянуться, встать на четвереньки и на ножки. Такая лесенка подарит малышу много радостных открытий от познания возможностей своего тела, будет развивать силу и ловкость. Чуть позже, когда он будет уже уверенно стоять на ножках с опорой, вы сможете показать, как нужно залезать на лесенку, переставляя ручки и ножки. Малыши быстро осваивают эту науку, и под присмотром взрослых даже 7-8-9 месячный ребенок еще до то того, как начнет ходить, сможет на неё забираться самостоятельно.

А хождение по перекладинам лесенки-боковины, лежащей на полу, укрепит стопу ребенка и поможет предотвратить развитие [**плоскостопия**](http://www.7ya.ru/article/Diagnoz-ploskostopie). Вы можете начинать ходить по ней с малышом тогда, когда он начнет передвигаться за ручки. Включите прохождение лесенки в обе стороны (туда и обратно) в ваши ежедневные занятия, повторяйте упражнение один-два раза в день.

***Стремянка***

Эта чудесная лестница для хозяйственных нужд также прекрасно разнообразит ваши спортивные развлечения. Малыши с помощью стремянки могут учиться вставать, а потом и забираться и спускаться по ступенькам. Такие занятия готовят ребенка к хождению по лестнице, укрепляют мышцы, развивают ловкость. Детки очень любят залезать наверх. Ребята постарше (2,5 — 3 года) с удовольствием залезают, а слезают уже с другой стороны. Внимание! Не оставляйте ребенка, даже подросшего, на лестнице без присмотра.

***Пеленальная доска***

Скорее всего, именно на ней вы будете делать вашему крохе первую зарядку и массаж. Но даже после того, как он выйдет из младенческого возраста, доска может пригодиться. Используя ножки-фиксаторы пеленальной доски, установите её возле дивана или кресла так, чтобы она не съезжала. Получится замечательная наклонная доска — горка.

Сначала вы будете держать малыша за руку, а спустя какое-то время он сам будет с удовольствием бегать вверх и вниз по горке. Хождение по наклонной плоскости очень полезно, оно помогает формированию правильной [**осанки**](http://www.7ya.ru/article/Normalnaya-osanka), укрепляет стопу и предупреждает развитие плоскостопия.

***Диванные подушки***

Мамы не всегда поощряют естественное желание детей попрыгать на диванах. А вот прыгать с диванов можно разрешить. Однако для малышей 2-2.5 лет прыгать с дивана на твердый пол нежелательно — их суставы и связки еще не готовы к таким нагрузкам и велика вероятность неудачного приземления. Положите вниз вместо гимнастических матов старые подушки от кресла или дивана, ненужный матрас. Мягкие подушки защитят малыша от ушибов, и будьте уверены — ваш ребенок получит просто море удовольствия, а польза от прыжков для развития физических качеств несомненна — они улучшают работу вестибулярного аппарата, помогают развить координацию, силу и ловкость.

***Длинная палка***

В массажных кабинетах и кабинетах ЛФК для занятий с детьми используют специальные пластмассовые палки, по которым детишки ходят с помощью инструктора. Такие упражнения укрепляют стопу, их используют в комплексах упражнений, направленных на улучшение осанки, лечение плоскостопия и других ортопедических проблем. Вместо специальной палки вы можете взять старую гардину от штор или ручку от швабры для мытья полов.

Если вы возьмете деревянную палку, посмотрите, чтобы на ней не было трещин и заусенцев, можете даже протереть её шкуркой для гладкости. Ходите с ребенком вдоль палки. При этом пятки должны быть направлены внутрь, а пальцы стопы наружу. При ходьбе палка должна касаться средней линии стопы. Покажите малышу, как катать палку ногами перед собой, сидя на стульчике или детской скамейке.

***Стул***

Рано или поздно любой ребенок начинает открывать для себя новые уровни в помещении. Все выше и выше, и выше! Ведь для того, чтобы дотянуться до полки с безделушками в мамином шкафу или раковины с посудой достаточно просто... взять стул! Некоторые особо шустрые малыши уже в годик познают прелести лазания, другие осваивают этот навык чуть позже... Если уж ваш малыш смог самостоятельно залезть на стул, значит, скоро ему покорятся и столы, и подоконники. Способность залезть на стул развивает не только детскую любознательность, но и силу рук и ног, укрепляет спину — в общем, с точки зрения физического развития очень полезен.

***Полоса препятствий***

Поиграйте с ребенком в полосу препятствий, состоящую из матраса или ковровой дорожки и нескольких стульев. Придумывайте свои варианты прохождения "полосы препятсвий" в зависимости от длины комнаты и подручных материалов. Пусть малыш проползает вдоль коврика, затем перелезает через стул, проползает под следующим стулом, а из журнального столика, накрытого одеялом, получится прекрасный тоннель, ведущий прямо в мамины объятия. Играйте вместе с вашим ребенком, ползайте, лазайте, показывайте пример — уверена, вы сами получите от этого массу положительных эмоций.

***Массажные дорожки***

Известно, что массаж стоп очень полезен не только для профилактики плоскостопия, но и для решения проблем всего организма, ведь при этом виде массажа оказывается воздействие на рефлекторные зоны и биологические активные точки стопы. В спортивных магазинах можно приобрести специальную массажную дорожку или сделать её своими руками. Мама-рукодельница может сшить дорожку, заполнив её горохом, фасолью, гречкой. Такая дорожка будет укреплять ножки, развивать тактильную чувствительность и, активизируя рефлекторные зоны, оздоравливать ребенка. Самый простой массажный коврик легко сделать из игольчатого массажера — аппликатора Кузнецова. Накройте массажер тонким одеялом или покрывалом, и ваш коврик для ног готов!

Но только перед тем, как вы предложите коврик для занятий ребенку, попробуйте сами походить по нему. Если иголки будут слишком острыми — положите на него покрывало потолще, а если иголочки, наоборот, почти не будут чувствоваться, накройте их чем-нибудь потоньше. По моему опыту, для того, чтобы коврик получился "в самый раз" достаточно постелить на аппликатор теплую байковую пеленку. А для того, чтобы сделать хождение по коврику еще более интересным, добавьте его в полосу препятствий.

***Большая мягкая игрушка***

Такая игрушка (возможно даже и не одна) наверняка найдется. Чаще она просто пылится в углу комнаты, заботливо подаренная кем-то из друзей, или используется на диване вместо подушки. Мои дети придумали для своей метровой плюшевой собаки новое применение со спортивным направлением — через неё так здорово прыгать и лазать! А о том, как полезны прыжки для физического развития детей мы уже говорили — они укрепляют мышцы и суставы, развивают ловкость и координацию, улучшают работу вестибулярного аппарата.

**Собираем мини-спорткомплекс**

Вы очень хотите, чтобы у вашего ребенка был хотя бы небольшой спортивный уголок, но в вашей квартире слишком мало места даже для колец и шведской стенки? Или покупка детского спорткомплекса не укладывается в семейный бюджет? Расскажу вам о том, как я нашла выход из этой ситуации. Наш "спорткомплекс" обошелся нам менее чем в 1000 рублей, а доставленную радость и пользу от занятий для детей невозможно оценить!

Итак, для начала выберем в спортивном магазине нужный инвентарь. Обычно все ДСК (детские спортивные комплексы) имеют разную комплектацию, и большинство снарядов можно докупать отдельно. То есть, ваш спортивный уголок может быть оснащен полным набором снарядов, за исключением базовой шведской стенки. Вы можете купить кольца, веревочную лестницу, "тарзанку", качели, трапецию, канат и даже боксерскую грушу.

Затем отправляемся в хозяйственный магазин и приобретаем там два или три (в зависимости от того, сколько креплений имеют выбранные вами снаряды) прочных стальных достаточно загнутых крючка вроде одежных. Там же покупаем длинные саморезы (в количестве, равном числу отверстий в крючках). Саморезы должны быть длинными для того, чтобы они вкручивались не только в верхний плинтус, но и в стену, и крючки держались как можно прочнее.

Весь уголок будет располагаться в дверном проеме. Поэтому выберите наиболее удобный для занятий проем. Для начала вам придется заняться измерениями: один крючок (на него можно будет повесить канат, тарзанку или другие снаряды, крепящиеся на одну петлю) нужно будет разместить прямо по центру проема. Два других крючка следует прикрепить на равных расстояниях от центра, при этом расстояние между ними должно быть не уже перекладин лестницы, если она будет в вашем комплекте, и не слишком близко к боковым косякам (лучше по ширине лестницы) — на них вы будете вешать лестницу, кольца, трапецию. На ровной поверхности верхнего плинтуса отметьте точки в местах, куда вы будете вкручивать саморезы, и сделайте отверстия дрелью. Очень важно, чтобы отверстия были сделаны симметрично относительно центра, иначе пользоваться уголком будет небезопасно. Теперь остаётся только установить крючки и спорткомплекс готов! Вешайте кольца, лестницу или трапецию, "тарзанку" или качели, меняйте спортивные снаряды так часто, как пожелает ваш ребенок. Пожалуй, единственный недостаток такого спортивного уголка — невозможность повесить несколько снарядов одновременно. Зато он компактный, подойдет для любой квартиры и обойдется дешевле целого комплекса. Для того, чтобы обезопасить детей во время занятий, постелите им старый матрас вместо мата и не оставляйте их без присмотра. Еще одно большое достоинство такого спортивного уголка — возможность быстро убрать или приподнять снаряды, пока дети не занимаются на них. Благодаря этому вы можете быть спокойны, что ребенок без вас не залезет на лестницу и не свалится оттуда в то время, пока вы заняты своими делами и не контролируете его.

Удачи вам и вашим детишкам, радости и здоровья!