***О физическом развитии ребенка***

К дошкольному возрасту [дети](http://www.pandia.ru/112368/), как правило, хорошо управляют своим телом. Они постоянно находятся в движении, они — непоседы. Именно эта непоседливость помогает ребенку познавать окружающий мир. А потому физическая активность столь же важна для умственного развития, как и любая игра.

В современной жизни все [больше](http://www.pandia.ru/68621/) снижается двигательная активность человека дома и на работе. [Гипокинезия](http://www.pandia.ru/26906/) (снижение двигательной активности) несвойственна ребенку. Но, к сожалению, она наблюдается и у детей. Как доказано многими специальными исследованиями, это крайне отрицательно сказывается на развитии растущего организма.

[**Движение**](http://www.pandia.ru/58942/)**— это естественная**[**потребность**](http://www.pandia.ru/92492/)**ребенка, особенно 2- и 3-летнего**. Если [последить](http://www.pandia.ru/45632/) за таким малышом, то можно [увидеть](http://www.pandia.ru/70984/), что он все время активен, старается сделать все сам, помочь взрослым. Ему это просто необходимо — шумные подвижные игры, бег, лазание, подскоки. [Правда](http://www.pandia.ru/105472/), еще не все у него умело получается. Поэтому ваша главная [задача](http://www.pandia.ru/112694/) — научить малыша более совершенным движениям, развивать его двигательные умения, учить более сложным действиям. Это позволяет одновременно формировать такие личностные качества, как сообразительность, воля, настойчивость, и [приучать](http://www.pandia.ru/43087/) к дисциплине. Правильное физическое воспитание, начатое с самого раннего возраста, вырабатывает у ребенка привычку к ежедневным занятиям физическими упражнениями, воспитывает [любовь](http://www.pandia.ru/63595/) к спорту, привычку к здоровому образу жизни. Но [достичь](http://www.pandia.ru/55389/) этого можно только тогда, когда [девиз](http://www.pandia.ru/59215/) «Мама, папа и я — все вместе» [будет](http://www.pandia.ru/62946/) основным.

**Немного о развитии движений**

От 1 года до 3 лет у малыша практически надо [развивать](http://www.pandia.ru/28753/) все основные движения. Он как [будто](http://www.pandia.ru/62967/) все умеет, но действует еще неуверенно и порой неловко. [Прежде](http://www.pandia.ru/36300/) всего, обратите внимание на ходьбу. Ее необходимо [совершенствовать](http://www.pandia.ru/89547/) в течение второго и даже третьего года.

Ребенок 2—3 лет должен [уметь](http://www.pandia.ru/75558/) [бегать](http://www.pandia.ru/84073/). Бег порой может развиваться так же быстро, как и ходьба, но хорошо бегать он сможет еще не [скоро](http://www.pandia.ru/89445/).

Более сложны для малыша лазание и метание, где параллельно развиваются многие полезные движения, особенно кисти и пальцев, совершенствуются координация движений, ловкость, глазомер.

Посмотрите на своего малыша — он только [недавно](http://www.pandia.ru/41440/) встал на ноги и научился ходить, а уже пытается куда-то залезть, пролезть и проползти, а бросать [игрушки](http://www.pandia.ru/112916/), мячик, [толкать](http://www.pandia.ru/74469/) и [катать](http://www.pandia.ru/53436/) его — для него это [одно](http://www.pandia.ru/32940/) [удовольствие](http://www.pandia.ru/71329/). Так что же — его ничему не надо учить, всеми движениями он овладеет и так? И да, и нет.

Не думайте, что после того, как ребенок встал на [ноги](http://www.pandia.ru/114372/), все пойдет [само](http://www.pandia.ru/69731/) собой. У детей в отличие от животных очень мало врожденных двигательных рефлексов. Подавляющее [большинство](http://www.pandia.ru/68627/) двигательных навыков возникает у них в результате обучения. И [обучать](http://www.pandia.ru/42056/) надо систематически и настойчиво, опираясь на уже достигнутые успехи и согласуя занятия с возрастными особенностями ребенка.

При этом важно не [упустить](http://www.pandia.ru/71421/) время. Помните, что от правильного физического воспитания в этом возрастном периоде во многом зависит дальнейшее успешное развитие малыша.

**Как же обучать основным движениям?**

Первое, что надо четко [усвоить](http://www.pandia.ru/71761/): движения у детей раннего возраста развиваются в основном во время игры и самостоятельной двигательной деятельности.Поэтому в первую [очередь](http://www.pandia.ru/43812/) для малыша необходимо создать все условия, чтобы он мог свободно [двигаться](http://www.pandia.ru/58938/) и дома, и на улице.

Если не [сдерживать](http://www.pandia.ru/25342/) естественной активности ребенка, а [предоставлять](http://www.pandia.ru/36081/) ему [возможность](http://www.pandia.ru/65259/) свободно ходить, бегать, залезать на горку, [спускаться](http://www.pandia.ru/27718/) с нее, бросать мяч, [снежки](http://www.pandia.ru/115898/), [копать](http://www.pandia.ru/113443/) лопаткой, катать машину, [санки](http://www.pandia.ru/115650/), то у него постепенно окрепнут мышцы, появится хорошая координация движений, он станет ловким.

Если же малыша постоянно ограждать от возможных падений, ушибов, ударов, водить все время за руку, не [позволять](http://www.pandia.ru/34744/) никуда [забираться](http://www.pandia.ru/52082/) до тех пор, пока он не подрастет, то упустите время, и он будет [отставать](http://www.pandia.ru/38716/) от своих сверстников в детском саду и школе.

Вместе с тем, предоставляя ребенку определенную свободу, одновременно учите его, показывайте и объясняйте, как лучше выполнить то или иное движение, чтобы малыш не только повторил за вами, но и осмыслил его. При этом не упрекайте его за неловкость. Всегда стремитесь к тому, чтобы занятия доставляли ему удовольствие. Тогда и успехи будут более значительными. Лучше всего у ребенка все получается, [когда](http://www.pandia.ru/60753/) вы играете вместе с ним, а он вам подражает.

Воспитывая физически малыша, надо учитывать его индивидуальные особенности. Если он по своей натуре робок, неуверен в [себе](http://www.pandia.ru/30164/), его надо подбадривать, [хвалить](http://www.pandia.ru/116731/) за успехи. Если же он уравновешен, имеет спокойный характер, даже [несколько](http://www.pandia.ru/35853/) вял и инертен, то вовлекайте его в подвижную игру, заинтересовывая [какой-либо](http://www.pandia.ru/49402/) новой игрушкой или придумывая увлекательную ситуацию.

**Специальные гимнастические занятия… нужны ли они?**

Для ребенка 2—3 лет — это еще [очень](http://www.pandia.ru/43801/) сложно и главное неинтересно. А вот включать некоторые гимнастические упражнения в игру ребенка просто необходимо. Поэтому все рекомендуемые для данного возраста комплексы физических упражнений следует проводить с малышом в виде игры. Это можно делать и дома, и во [время](http://www.pandia.ru/67962/) прогулки, обыгрывая каждое упражнение соответствующим образом.

Очень важно [создать](http://www.pandia.ru/27515/) условия дома для двигательной деятельности ребенка. Хорошо, если вы сможете организовать дома «[мини](http://www.pandia.ru/54079/)-[стадион](http://www.pandia.ru/28140/)». Ведь ребенок уже в 2,5—3 года, а иногда и раньше с интересом будет влезать на лесенку, и спускаться с нее, [качаться](http://www.pandia.ru/113218/) на качелях, [ходить](http://www.pandia.ru/76540/) по ровной и наклонной доске и т. д.

**Каждому возрасту — своя**[**физкультура**](http://www.pandia.ru/72330/)

Ниже приводим перечень упражнений для детей различных возрастных групп и некоторые рекомендации по их проведению. Чтобы малышу было интересно, и он не уставал, включайте их в различные игры в течение дня.

**Для детей от 1,5 до 2 лет.**  Упражнение 1. Игра «Догони собачку» (2—3 раза) для повышения эмоционального тонуса и общего физиологического воздействия на [весь](http://www.pandia.ru/69126/) организм. Взрослый держит в руках большую игрушечную собачку ([кошка](http://www.pandia.ru/102247/), мышка) и бежит, предлагая малышу догнать ее (20—25 с), затем переходит на спокойную ходьбу.

Упражнение 2. Ходьба с разведенными в стороны руками по наклонной доске для развития чувства равновесия при ходьбе, соблюдения направления, координации движений, воспитания ловкости и смелости. [Доска](http://www.pandia.ru/55287/) длиной 2 м, шириной 25 см приподнята одним концом на 20—25 см (положена на ящик). Малыш с разведенными в стороны руками поднимается по доске на ящик, затем возвращается вниз, поднимается на другой [ящик](http://www.pandia.ru/87747/) высотой 15 см и спускается с него.

Упражнение 3. Ползание на четвереньках по скамейке (1—2 раза) для укрепления мышц туловища, развития согласованности движений рук и ног, ловкости, внимания. Малыш ползет по гимнастической скамейке по всей ее длине, затем выполняет какое-нибудь задание для выпрямления туловища (берет со стола [кубик](http://www.pandia.ru/119968/) и кладет его в коробку).

Упражнение 4. Игра «Спрячем кубики» (наклоны туловища вперед и выпрямление из положения, сидя —3—4 раза) для укрепления мышц спины и брюшного пресса, развития координации движений рук, ловкости и внимания. Малыша сажают на стульчик, дают ему в руки 2 кубика. Взрослый садится напротив и тоже [берет](http://www.pandia.ru/64901/) 2 кубика, поднимая их вверх, кладет кубики к ногам, выпрямляется, садится [прямо](http://www.pandia.ru/37187/), руки на [колени](http://www.pandia.ru/61059/). Потом: «Возьмем кубики, спрячем за спину. Где кубики? Поищем. Нашлись! Вот кубики!» Руки с кубиками поднимают вверх.

Упражнение 5. Поднимание выпрямленных ног до палки (3—4 раза) для развития мышц брюшного пресса и ног, координации движений, ловкости. Взрослый держит палку двумя руками, малыш обхватывает ее кистями обеих рук [сверху](http://www.pandia.ru/73813/) и, держась ‘ за палку, сначала садится, а потом ложится на коврик на спину, отпускает палку. Затем малышу предлагают [дотянуться](http://www.pandia.ru/55576/) выпрямленными ногами до палки, которую держат на уровне поднятых 1 ног ребенка.

Упражнение б. Бросание малых мячей в горизонтально расположенную крупную [цель](http://www.pandia.ru/72538/) для развития умения [бросать](http://www.pandia.ru/111627/), координации движений рук и пальцев, внимания, глазомера; укрепления мышц плечевого пояса и рук. На пол ставят корзину диаметром 60 см на расстояние 50—70 см от ребенка на уровне его груди. Малыш стоит в очерченном круге и бросает мяч в корзину 2—3 раза каждой рукой. Следите, чтобы он при этом высоко поднимал руку.

Упражнение 7. [Ходьба](http://www.pandia.ru/116767/) под ритмичную музыку, удары бубна.

**Для детей от 2 до 2,5 лет.** Упражнение 1. Ходьба и бег (в [течение](http://www.pandia.ru/116286/) 5—10 с), который затем снова переходит в спокойную ходьбу, под ритмичную музыку для развития ходьбы, формирования правильной осанки, подготовки к выполнению следующих упражнений. Следите, чтобы малыш не опускал головы, не шаркал ногами, шел в бодром темпе.

Упражнение 2. Игра «[Ловля](http://www.pandia.ru/59461/) мотылька» (повторить 3—4 раза) для укрепления мышц плечевого пояса, развития навыка углубленного дыхания. Взрослый становится лицом к малышу и говорит: «Давай [ловить](http://www.pandia.ru/59454/) мотылька: [хлоп](http://www.pandia.ru/76375/), хлоп, хлоп! Нет мотылька, не поймали», при этом они вместе, слегка согнув руки в локтях, делают 3—4 хлопка перед собой, потом поднимают руки вверх, в стороны и опускают их. Во время хлопка надо произносить «хлоп».

Упражнение 3. Приподнимание туловища на выпрямленных руках (3—4 раза) для укрепления мышц плечевого пояса, спины и живота. Взрослый становится лицом к ребенку, перед ними коврик. Оба ложатся на коврик, на живот, ноги вытянуты, руки согнуты. «[Теперь](http://www.pandia.ru/74177/) поднимемся [высоко](http://www.pandia.ru/54789/) на руках, а ноги пусть лежат прямо». Подражая взрослому, малыш поднимает и опускает туловище, выпрямляя и сгибая руки (не поднимая ног).

Упражнение 4. [Игра](http://www.pandia.ru/112909/) «Наматывание нитки на [клубок](http://www.pandia.ru/113310/)» (3—4 раза) для углубления дыхания, укрепления мышц плечевого пояса, развития кисти, развития внимания. Взрослый становится лицом к ребенку и говорит: «Намотаем нитку на клубок», затем показывает, как это делать. Малыш, подражая его движениям, сжимает кисти в кулачки и быстро вертит правой рукой [вокруг](http://www.pandia.ru/65440/) левой, [после](http://www.pandia.ru/45624/) [чего](http://www.pandia.ru/77352/) рывком разводит руки в стороны.

Упражнение 5. Сесть и лечь у гимнастической скамьи (3—4 раза) для укрепления мышц живота, спины, ног, плечевого пояса, развития координации движений. Малыш садится на коврик у гимнастической скамьи, цепляется за нее ногами, ложится на спину, руки опускает [вдоль](http://www.pandia.ru/54496/) туловища (потом руки можно [положить](http://www.pandia.ru/45341/) на голову). Теперь предложите малышу сесть (по возможности без помощи рук) и положить руки на скамью.

Упражнение 6. Игра «Птичка» (повторить 2 раза) для укрепления мышц ног, подготовки к выполнению прыжков. Малыш в течение 5—10 с подскакивает на месте, стараясь прыгать как можно [выше](http://www.pandia.ru/68438/).

Упражнение 7. Лазанье по гимнастической стенке (1—2 раза) для развития умения лазать, координации движений рук и ног, ловкости, смелости, равновесия. Малыш поднимается на гимнастическую стенку и затем спускается сначала приставным, затем чередующимся шагом. Следите, чтобы он не пропускал перекладин и не висел на руках, при необходимости его подстраховывайте.

Упражнение 8. Ходьба по гимнастической скамье с разведенными в стороны руками (1—2 раза) для развития равновесия при ходьбе, умения подниматься на определенную высоту, формирования правильной осанки, развития внимания, ловкости. Малыш проходит по гимнастической скамье чередующимся шагом с поднятыми в стороны руками и поднятой головой, сходит с нее, поднимается на табурет (ящик) высотой 20 см, спускается с него.

Упражнение 9. Подвижная игра.

Упражнение 10. Заключительная ходьба под ритмичную музыку для развития навыка ходьбы и закрепления правильной осанки. При этом следят за правильной осанкой ребенка (прямой [корпус](http://www.pandia.ru/57777/), [голова](http://www.pandia.ru/45828/) поднята, руки двигаются в такт ходьбе), правильным дыханием (через нос).

**Для детей от 2,5 до 3 лет.** Упражнение 1. Ходьба и бег на носках под ритмичную [музыку](http://www.pandia.ru/114157/), удары бубна (1 мин) для развития навыка ходьбы и [бега](http://www.pandia.ru/84071/), формирования правильной осанки, соблюдения направления, профилактики плоскостопия. Следите, чтобы малыш бежал и шел в бодром темпе, соблюдал направление и [такт](http://www.pandia.ru/120688/).

Упражнение 2. Игра «[Ножницы](http://www.pandia.ru/114376/)» — скрещивание рук над грудью с последующим разведешем в стороны (повторить 4—6 раз) для укрепления мышц плечевого пояса, развития углубленного дыхания, координации движений рук, внимания. Малыш вытягивает перед собой руки и, подражая взрослому, скрещивает их перед собой и разводит в стороны («раскрывает и закрывает ножницы»). При скрещивании рук он говорит «жик» для удлинения выдоха.

Упражнение 3. Передвижение по скамье на животе, подтягиваясь вперед на руках, с последующим прогибанием позвоночника и разведением рук в стороны — «[Ласточка](http://www.pandia.ru/61766/)» (1—2 раза) для укрепления мышц туловища, плечевого пояса, развития координации движений рук и ног, ловкости, внимания. Ребенок ложится на [живот](http://www.pandia.ru/51783/), на конец гимнастической скамьи, держась согнутыми в локтях руками за края скамьи с обеих сторон; ноги вытянуты; [голова и плечи](http://www.pandia.ru/45832/) приподняты. Затем, подтягиваясь на руках, он продвигается к противоположному концу скамьи, стараясь [голову](http://www.pandia.ru/112123/) и плечи не опускать, в конце скамьи он вытягивает руки вперед и разводит их в стороны, как [крылья](http://www.pandia.ru/113598/) у ласточки, потом садится на скамью верхом, встает, берет со стола мяч и кладет его в ящик, установленный на некотором расстоянии.

Упражнение 4. Поочередное и одновременное поднимание выпрямленных ног до палки (4—5 раз) для углубления дыхания, укрепления мышц живота и ног, развития внимания. Ребенок ложится на спину и поочередно достает выпрямленной ногой палку, которую держат на расстоянии его поднятой ноги, затем достает ее обеими ногами вместе и опускает ноги.

Упражнение 5. Поднимание палки выпрямленными руками из положения [лежа](http://www.pandia.ru/63530/) на животе (3—4 раза) для укрепления мышц плечевого пояса и спины, развития координации движений. Ребенок ложится на живот, обхватывает палку обеими руками сверху, ноги выпрямлены. Затем предлагаете ему высоко поднять палку и опустить ее.

Упражнение 6. Игра «[Лодочка](http://www.pandia.ru/59523/)». Боковые наклоны туловища с двумя палками в руках (3—4 раза в каждую сторону) для укрепления мышц плечевого пояса, живота, спины, боковой мускулатуры, развития согласованности движений, внимания. Ребенок и взрослый садятся верхом на гимнастическую скамью лицом друг к другу. На полу по обе стороны скамьи лежат палки. Малыш разводит широко в стороны руки, затем наклоняется вправо, обхватывает рукой палку сверху, взрослый поддерживает ее за другой [конец](http://www.pandia.ru/61385/), потом он наклоняется влево и обхватывает другую палку. Затем, наклоняясь [вправо](http://www.pandia.ru/65874/), опускает одну палку вниз, поднимая другую одновременно вверх до полного выпрямления руки. Наклоняясь вправо и влево, малыш произносит «кач-кач» (лодочка качается).

Упражнение 7. Игра «[Гребля](http://www.pandia.ru/54965/)». Наклоны туловища вперед и назад (4—6 раз) для укрепления мышц живота, спины, плечевого пояса, развития внимания, согласованности движений. Ребенок и взрослый садятся верхом на гимнастическую скамью лицом друг к другу и держат палки по обе стороны скамьи параллельно полу, затем одновременно, не выпуская палок, наклоняют [туловище](http://www.pandia.ru/75163/) вперед и назад, произнося [слова](http://www.pandia.ru/115858/): «вперед, назад». Следите за ритмичностью движений, при необходимости подтягивая малыша за палки.

Упражнение 8. Бросание и ловля мяча средних размеров (12—15 см) в двух вариантах (по 2—3 раза) для развития согласованности движений с другим лицом, укрепления мышц плечевого пояса, углубления дыхания, развития ловкости, глазомера. В первом случае ребенок ловит брошенный ему взрослым мяч обеими руками и бросает его обратно, отталкивая от груди ладонями согнутых в локтях рук (ладони при этом повернуты вверх). Во втором случае мяч бросают из-за головы.

Упражнение 9. [Прыжки](http://www.pandia.ru/37147/) с места в длину (3—4 раза) для укрепления мышц ног и туловища, овладения навыком прыжка [вдаль](http://www.pandia.ru/67910/). Малыш становится у края ковра и по команде прыгает вперед на [ковер](http://www.pandia.ru/60710/) как можно [дальше](http://www.pandia.ru/58732/). Обратите [внимание](http://www.pandia.ru/92000/)на приземление (на 2 ноги, мягко, сгибая колени).

Упражнение 10. Подвижная игра.

Упражнение 11. Спокойная ходьба под музыку, удары бубна для развития навыка ходьбы, закрепления правильной осанки.

Учтите, что 2- или 3-летний ребенок не сможет заниматься гимнастикой так же последовательно и педантично, как взрослый. Многие упражнения для него пока еще сложны. К тому же одни упражнения ему нравятся больше, другие меньше. Включите музыку, не превращайте занятия в скучную обязанность. Не заставляйте малыша [делать](http://www.pandia.ru/112340/) какое-либо упражнение, если он не хочет. Только совместная игра с ним папы или мамы с включением предлагаемых упражнений даст определенный [эффект](http://www.pandia.ru/86959/).

**Как вы относитесь к утренней гимнастике?**

Конечно же, положительно. Но, к сожалению, далеко не во всех семьях она прочно вошла в [жизнь](http://www.pandia.ru/51839/). Может быть, теперь [ради](http://www.pandia.ru/28431/) здоровья малыша вы ею займетесь?

Утреннюю гимнастику можно и нужно проводить систематически уже с [двух](http://www.pandia.ru/59089/) лет, так как она развивает двигательные навыки, укрепляет мышцы, создает правильную осанку, тренирует и усиливает деятельность всех органов и систем.

Утренняя [гимнастика](http://www.pandia.ru/26766/) подготавливает организм ребенка к той нагрузке, которую ему предстоит [испытать](http://www.pandia.ru/49008/) [в течение дня](http://www.pandia.ru/50250/). Ну, а если вы ее делаете вместе с ним, всей семьей, то это имеет большое воспитательное [значение](http://www.pandia.ru/56690/), не говоря уже о пользе для здоровья родителей.

Для 2—3-летнего малыша ее следует проводить в виде игры, в которую включайте вводную ходьбу, несколько специальных упражнений и заключительный бег с переходом на ходьбу. При этом обязательно учитывайте следующую [последовательность](http://www.pandia.ru/47240/) упражнений.

Сначала делают упражнения для плечевого пояса типа дыхательных, например поднимание рук в стороны и опускание их вперед и в стороны или хлопки ладонями на уровне груди и за спиной. Это способствует выпрямлению туловища и формированию правильной осанки. Затем идут упражнения для укрепления мышц спины и живота, развития гибкости позвоночника, например приседание с легким наклоном [головы](http://www.pandia.ru/45902/) вперед или наклоны корпуса вперед. При этом [руки](http://www.pandia.ru/29922/) касаются голеней, затем туловище выпрямляется, руки отводятся за спину. Оба эти упражнения дают большую нагрузку и они должны следовать за более легкими (дыхательными).

Потом снова упражнение, способствующее расширению грудной клетки, например поднимание рук в стороны до уровня плеч и их опускание.

[Сколько](http://www.pandia.ru/89354/) раз нужно повторять каждое упражнение? Это зависит от подготовленности малыша. Упражнения с большой нагрузкой (приседание, наклоны) повторяются не более 2—3 раз, а с меньшей нагрузкой (для плечевого пояса) — 5—6 раз.

Затем необходим [кратковременный](http://www.pandia.ru/53752/) (10—15 с) бег или подпрыгивания. [Заканчивать](http://www.pandia.ru/56378/) утреннюю гимнастику надо ходьбой для того, чтобы привести организм в обычное спокойное [состояние](http://www.pandia.ru/31543/). При ходьбе следите, чтобы малыш держался прямо, расправив плечи, не опускал голову, свободно двигал руками, дышал через нос. Ходьбу можно сопровождать музыкой или пением, хлопками, словами «раз-два, раз-два».

Подберите для гимнастики веселую ритмическую музыку. Больше подбадривайте ребенка, старайтесь создать у него хорошее настроение. А главное — занимайтесь с ним сами.

**Физическое воспитание—это не только упражнения**

Не думайте, что физическое воспитание может ограничиться [только](http://www.pandia.ru/74555/) проведением комплекса упражнений или утренней гимнастики. Этого, безусловно, мало. Используйте каждый [удобный](http://www.pandia.ru/71309/) случай, любую возможность!

А сколько таких возможностей имеется! Например, летние прогулки. Постарайтесь почаще бывать с малышом в парке, саду, выезжать за [город](http://www.pandia.ru/112170/). Если вы летом живете на даче, не ограничивайтесь пределами своего участка, выходите в[поле](http://www.pandia.ru/115075/), лес, на речку. Во время таких прогулок малыш постепенно привыкает владеть своими движениями в различной обстановке, попадая в естественные условия.

Вам, [конечно](http://www.pandia.ru/61391/) же, захочется [отпустить](http://www.pandia.ru/38425/) малыша от себя, [дать](http://www.pandia.ru/58882/) ему набегаться [вволю](http://www.pandia.ru/67863/), полазить по упавшим деревьям, [побросать](http://www.pandia.ru/34349/) камешки в речку или [пруд](http://www.pandia.ru/37119/), [однако](http://www.pandia.ru/32937/) подумайте, какие опасности могут подстерегать его. Не навязывайте [себя](http://www.pandia.ru/30177/) в спутники, но постарайтесь все же быть с ним вместе. Заранее составьте себе маршрут прогулки, чтобы пройти с малышом определенное [расстояние](http://www.pandia.ru/115438/). Это вырабатывает у него выносливость. Уже в 1,5—2 года малыш может спокойно [совершать](http://www.pandia.ru/89540/) прогулки протяженностью 100—200 м. Постепенно это расстояние можно [увеличивать](http://www.pandia.ru/70929/) до 250-300 м. С ребенком 2,5-3 лет можно пройти 1,5—2 км. При этом в середине прогулки сделайте привал на 10—15 мин, посидите в красивом месте, побеседуйте о том, что видели в [пути](http://www.pandia.ru/115334/) и что окружает вас. Можно немного поиграть (в догонялки, [прятки](http://www.pandia.ru/47810/) и др.) и, еще раз отдохнув, [отправиться](http://www.pandia.ru/38369/) в обратный [путь](http://www.pandia.ru/115335/).

На прогулке не ориентируйтесь только на свои ощущения. Ведь при ходьбе в темпе малыша вам может быть прохладно, а он, прилагая все свои силы, будет перегреваться.

Часто малыш устает не от ходьбы, а от того, что он одет не по погоде. Особенно утомляет его тяжелая, слишком теплая [одежда](http://www.pandia.ru/32879/), а также [неподходящая](http://www.pandia.ru/35468/) [обувь](http://www.pandia.ru/42011/).

Лучше сделать так: оденьте ребенка в облегченную одежду и возьмите с собой для него что-нибудь теплое на [случай](http://www.pandia.ru/30659/), если в этом появится необходимость.

Позаботьтесь о том, чтобы ваш малыш на прогулке в зимнее время года мог активно двигаться и не [мерзнуть](http://www.pandia.ru/50065/). Здесь открывается широкое поле деятельности для пап. Им нужно конечно [проявить](http://www.pandia.ru/37107/) должную изобретательность и соорудить на площадке, где гуляют малыши, различные приспособления. Например, для детей в возрасте 1 года —3 лет очень хороши горки из снега высотой 1—1,5 м для катания на санках. Можно сделать хорошо утрамбованные горки разной высоты и ширины с лесенками, со спиральной дорожкой и т. п. На прогулку дайте малышу лопатку, санки, чтобы он мог копать и перевозить [снег](http://www.pandia.ru/115895/), а также [веник](http://www.pandia.ru/111739/) — [разметать](http://www.pandia.ru/85949/) дорожки.

Гулял с ребенком, не ограждайте его от контактов с другими детьми. Ведь дети обычно интересуются обществом своих сверстников или (что бывает чаще) детей более старшего возраста. Такое [стремление](http://www.pandia.ru/116092/) следует поощрять. Постарайтесь организовать подвижную игру с небольшой группой детей или какую-нибудь совместную [деятельность](http://www.pandia.ru/92051/) с одним или двумя детьми ([печь](http://www.pandia.ru/39495/) куличики, что-нибудь [строить](http://www.pandia.ru/116102/), перевозить грузы и т. п.). Вашему ребенку это принесет только пользу, особенно если он не посещает дошкольное [учреждение](http://www.pandia.ru/72192/). Во время совместной игры [ребенок](http://www.pandia.ru/87930/) получает первые уроки общественного поведения, приобретает товарищей.

Запомните: **ребенку раннего возраста нельзя**[**прыгать**](http://www.pandia.ru/37143/)**с**[**большой**](http://www.pandia.ru/68631/)**высоты, поднимать тяжести.**

**Можно ли малышу**[**заниматься**](http://www.pandia.ru/60092/)**спортом?** Конечно, спортом, как таковым, малыш до 3 лет еще не занимается. Однако ему доступны различные спортивные [развлечения](http://www.pandia.ru/115378/): зимой — санки и [лыжи](http://www.pandia.ru/113844/), летом — [велосипед](http://www.pandia.ru/111734/). Уже с 1,5 лет ребенок может съезжать на санках с небольших пологих горок, а потом самостоятельно подниматься. Малыши могут катать [друг](http://www.pandia.ru/112476/) друга на санках по ровным дорожкам. Все это развивает силу, ловкость, решительность. С 2,5 лет его можно уже [учить](http://www.pandia.ru/72175/) кататься на лыжах. Но при этом важно соблюдать необходимую постепенность и последовательность, чтобы не отбить охоты к этому занятию. Сначала малыш ходит на лыжах без палок, может даже с поддержкой за одну руку, а затем с палками. В 3 года некоторые [ребята](http://www.pandia.ru/87951/) уже довольно прилично ходят на лыжах и даже съезжают с небольших горок. Эти упражнения развивают все основные группы мышц, вырабатывают выносливость, [смелость](http://www.pandia.ru/30798/), способствуют хорошей координации движений. С 1,5—2 лет ребенок может кататься на трехколесном велосипеде. Надо только следить, чтобы размеры велосипеда соответствовали росту ребенка и чтобы он не переутомлялся. Ему можно [разрешать](http://www.pandia.ru/86283/) [кататься](http://www.pandia.ru/53438/) без перерыва не более 10—12 мин. Причем [быстрая](http://www.pandia.ru/118052/) [езда](http://www.pandia.ru/112531/) должна быть ограничена 2—3 мин.

Родители часто спрашивают, стоит ли ребенка с раннего возраста приобщать к «большому спорту». С этим лучше подождать. Ведь у малыша в 2—3 года еще не закончилось формирование костно-связочного аппарата, довольно слабы мышцы спины и подвижны позвонки. Поэтому слишком ранние, интенсивные нагрузки могут привести к нарушению осанки, отрицательно сказаться на состоянии его здоровья. [Обучение](http://www.pandia.ru/42060/) какому-либо одному виду деятельности делает его развитие односторонним. ***Будьте здоровы, с уважением, ИФВ – Жукова А.Е.***