РАЗВИВАЕМСЯ ИГРАЯ

Чтобы слушались мышцы. Даже в возрасте 5—6 лет дети еще не совсем хорошо владеют своим телом. Ребенок не всегда может двигаться свободно, легко, как требует того ситуация. Поднимаясь со стула, делает слишком большой шаг вперед — от резкого толчка стул падает, да и самому ему с трудом удается сохранить равновесие.

Не торопитесь упрекать малыша в неловкости, неповоротливости. У него еще просто нет необходимых двигательных навыков: он пока не умеет рассчитывать свои усилия, управлять своими движениями. По этой же причине ему трудно сразу остановиться, когда он слышит голос взрослого: «Перестань бегать!» Ноги бегут сами... Чрезмерная возбудимость и неуравновешенность так часто раздражает родителей. Но дети не виноваты: их мышцы порой им не подчиняются.

Бывает и наоборот — ребенка никак нельзя расшевелить. Другие резвятся, а этого с места не сдвинешь. Тут зачастую виноваты «вялые» мышцы.

Вы предложили дочке вместе накрыть на стол, расставить посуду. Предупредили: «Неси осторожно!» Девочка крепко держала тарелку, но напряглась так, что мышцы не выдержали, рука разжалась — тарелка разбилась. Прилагая неоправданно большие мышечные усилия, ребенок теряет свободу, легкость действий.

Чтобы исправить эти и подобные ошибки, надо развивать у детей мышечное чувство. Используя различные игровые приемы, вы сможете тренировать мышцы. Вот, например, игра «Летим на самолете!». Заранее подготовьте три стула — это салон самолета. Впереди посадите куклу, мишку или другую любимую игрушку. Ребенок занимает место посредине, взрослый — позади, чтобы наблюдать и поправить в случае необходимости.

1. Покажи, какие у самолета крылья. (Поднять руки в стороны на уровне плеч — не выше и не ниже.)
2. Где у самолета пропеллер? (Руки вытянуть вперед на уровне плеч.)
3. Пристегнуться ремнями! (Выпрямиться, корпус прижать к спинке стула.)
4. Кто твой спутник? Посмотри, как устроилась мама. (Повернуть голову направо, налево, коснувшись подбородком плеча, как бы стараясь увидеть, что делается сзади. Голову держать вертикально, не запрокидывая.)
5. Полетели! Держись крепко! (Упереться руками в сиденье стула.)
6. Прилетели! (На остановке расстегнуть ремни — освободить корпус. Подняв голову, максимально отклонить ее назад — посмотреть вверх на светильники, а потом опустить вниз, коснувшись подбородком груди, чтобы увидеть, как выйти из самолета.)
7. Пора домой (Шагаем по комнате.)
8. С дороги надо умыться! (Руки согнуты в локтях ладонями вниз, пальцы выпрямлены без напряжения, кисти свисают. Быстро непрерывными движениями трясти кистями, как бы стряхивая капли воды.)

Не сидится, не лежится. Ребенок-дошкольник с удовольствием рисует, лепит, с интересом слушает книжки, рассматривает картинки. Но нередко можно наблюдать, как после спокойных занятий он вдруг начинает, что называется, «ходить на голове», хватает что попадется со стола, выделывает что-то невообразимое на полу, разбрасывает игрушки. «И что это за ребенок такой!» — в сердцах восклицает мама. Но сердиться не надо, потому что ребенок ведет себя как ребенок...

После «сидячей работы» важно дать возможность ребенку подвигаться. И если направить действия ребенка, можно избежать шалостей и озорства. Потребность в движении может найти выход и в игре, которую покажут и проведут взрослые.

Одна из возможных игр — **«Звери в зоопарке»**.

**Пони.** Взрослый — кучер — запрягает лошадку, натягивает вожжи (веревку, поясок). Сначала лошадка (ребенок) ступает медленно, потом быстро скачет по кругу, а приближаясь к остановке, снова замедляет шаг.

**Слон.** Изображая слона, ребенок становится на четвереньки и «тяжело» ходит на выпрямленных ногах-и руках.

**Дикая кошка.** Встать на колени, сесть на пятки, руки согнуть в локтях. Кошка увидела добычу — выпускает когти (поднять кисти, медленно с силой разжать и развести пальцы). Не удалась охота — кошка прячет когти (опустить кисти, одновременно сжать пальцы в кулак). А чтобы кошка выглядела как настоящая, надо еще и мяукать.

Кенгуру. Кенгуру не ходит, а прыгает сразу на двух ногах. Передние лапы (руки) согнуты в локтях. Чем дальше прыжок, тем больше на кенгуру похоже.

**Цапля.** Всегда стоит на одной ноге, другую поджимает. Когда правая устает, она ее прячет, а на левой стоит. Крылья сложены (руки выпрямлены, отведены назад). Цапля шагает по болоту (при ходьбе высоко поднимать колени). Остановилась цапля, расправила крылья, машет ими (руки плавно поднять в стороны вверх, потом опустить в стороны вниз).

Если надо успокоиться. Веселый, радостный, возбужденный ребенок возвращается с улицы. Вихрем проносится по комнате, прыгает вместо того, чтобы идти умываться, поминутно вскакивает со стула, когда садится за еду. «Успокойся! Перестань вертеться!» — сердимся мы. Но ведь только что малыш бегал, резвился. Он еще весь во власти движения. И выйти сразу из этого состояния ему трудно.

Взрослые скорее добьются желаемого результата, если включат ребенка в игру, которая его перенастроит, успокоит.

1. Лечь на коврик на спину. Закрыть глаза «от яркого солнца», как будто загораем на пляже, расслабиться. Взрослый, слегка приподнимая и роняя руку или ногу ребенка, проверяет, нет ли напряжения — «зажимов». «Перекатывая» голову, смотрит, «освободились» ли мышцы шеи.
2. Сесть на коврике, скрестив ноги, руки на поясе. Надо сесть, а потом встать не помогая себе руками. Попытаться сделать это, обхватив руками плечи; с закрытыми глазами.
3. Поиграем в «Зеркальце». Взрослый становится напротив ребенка и проделывает несколько несложных движений, например, поднимает руки вверх и хлопает в ладоши над головой, затем приседает, спрятав руки за спину, встает и, прижав руки к плечам, три раза поворачивается кругом. Ребенок смотрит на взрослого, как в зеркальце и повторяет за ним все движения.
4. Опуститься на колени, сесть на пятки, приподняться и встать на колени.
5. Лечь на спину, руки вытянуть вдоль тела. Согнуть ноги, обхватить колени руками, подтянуть к ним голову — сгруппироваться. Покачаться в этом положении вперед и назад. Потом попытаться лечь на бок (поочереди в обе стороны).
6. Лечь на живот, руки вверх. Прогнуться как можно сильнее. Снова лечь и расслабиться.
7. Стоя, развести руки в стороны, сделать вдох, опустить вниз и покачать их у бедер, сделать выдох. Повторить несколько раз.
8. Тихо-тихо, осторожно ступая на носках, походить по комнате.

Упражнения проводятся в спокойной обстановке.

Умей переключаться! Ребенок часто оказывается в ситуации, когда приходится менять характер движений, сразу переключаться с одного действия на другое. Ехали в троллейбусе, спокойно сидели, а на остановке надо выйти быстро, чтобы никого не задерживать. Играл на полу, мама позвала обедать, придется все убрать на место. Поднять игрушку — надо нагнуться, а потом распрямиться, чтобы достать до полки. Пока из квартиры во двор попадешь, то направо, то налево поворачиваешь. Можно постепенно готовить ребенка к таким контрастным действиям. Игра «Цирк» — для тех, кто хочет стать проворным и «поворотливым».

На арену выходит дрессированная маленькая собачка (ее изображает ребенок). Дрессировщик (взрослый) подает команды. Собачка на четвереньках подходит к стулу (низкий, детский) и забирается на него. А потом встает на «задние лапы», прижав к груди «передние», — «служит». Спрыгнув со стула, переступая отрывистыми шажками, собачка на «задних лапах» быстро бежит вокруг арены (по кругу).

**Выходит медведь.** Ребенок показывает, что он тоже умеет ходить на «задних лапах». Только ступает медленно, тяжело.

**Цирковая лошадка** вышагивает медленно, потом переходит на бег, останавливается на «задних ногах» перед препятствием (корпус слегка откинуть назад, руки, вытянув вперед, согнуть в локтях, кисти сжаты в кулаки). Дрессировщик (взрослый) держит палочку. Лошадка перепрыгивает через препятствие: прямо-назад, вправо-влево. Сначала палочку можно положить на пол, а потом поднимать ее на разную высоту.

**Жонглер.** Ребенок слегка подбрасывает кончиками пальцев вверх воздушный шар. Большим резиновым мячом жонглер ударяет сильно об пол и ловит мяч. Клоун. Ребенок несет на голове небольшую книгу, стараясь ее не уронить, ходит по комнате. А потом пробует удержать на голове более легкий предмет — пластмассовую тарелочку, чашку из кукольного набора.

**Обезьянка** (ребенок) закрывает представление. Дрессировщик (взрослый) показывает различные несложные упражнения. Обезьянка «передразнивает» и делает зарядку: хлопки в ладоши спереди-сзади, вверху-внизу; рука в сторону — вниз, другая вперед-вниз; обе руки вверх-вниз; ноги в стороны — вместе.

**Не собьюсь — и не собью.** Ребята гуляют во дворе. То и дело слышится: «Вова, отойди подальше, а то дверью ударят!», «Игорь, остановись, сейчас малыша собьешь!» Но как ни стараются взрослые, а все равно за всем углядеть не могут. Двое столкнулись, когда играли в салки, потому что не умеют бегать, не мешая другим. Кто-то в лужу угодил, потому что не успел перепрыгнуть. Мама или бабушка отчитывают: «Смотреть надо, куда идешь!» Но дело вовсе не в отсутствии внимания, а в том, что ребята не умеют согласовывать свои действия с обстановкой.

**Игра «В лес за грибами»** поможет тренировать этот навык.

Поставить в ряд друг за другом с интервалом в полметра 3 — 4 стула — деревья. В лесу придется идти по извилистой тропинке — обойти один стул справа, другой — слева и т. д., так, чтобы не наткнуться на дерево.

Тропинка в лесу становится труднопроходимой — заросла крапивой. Огибая деревья, перешагнуть через крапиву (на стулья положить веревку или тесьму так, чтобы она провисала).

На пути к грибной поляне встретилась канава, переходим на другую сторону по узенькому бревнышку (теперь веревка натянута на полу, сбоку от стульев по прямой линии). Чтобы сохранить равновесие, лучше расставить руки в стороны.

Возвращаемся домой! С корзинкой грибов ребенок идет знакомой дорогой, преодолевая в обратном порядке те же препятствия:
1) пройти по бревнышку через канаву;
2) пройти по извилистой тропинке, перешагивая через крапиву;
3) пробежать извилистой тропинкой, не задевая деревьев. Очень важно уметь согласовывать свои действия с действиями других. Поэтому, если соберутся несколько детей, следует поиграть с ними в подвижные игры с сюжетом и правилами, которые регулируют взаимодействия играющих, приучают их считаться друг с другом («Воробьишки и кот», «У медведя во бору»). Надо играть с детьми и в народные подвижные игры — «Лапта», «Горелки», «Третий лишний».