

**ЛОВКИЙ РЕБЕНОК**

Бегать босиком по лужайке, удерживать равновесие, идя по бревну, поребрику, бросать предметы вдаль и в цель – все это дает ребенку идеальный опыт для оптимального развития и является непременным условием его физического и умственного созревания. Бегая, прыгая, карабкаясь, раскачиваясь, дети не только тренируют свою ловкость, но и развивают все чувства, подстегивают развитие своих умственных способностей. Кроме того, в этих играх они обретают веру в себя: с каждым движением в головном мозге регистрируется все, что происходит с телом, и все связанные с этим чувства – удовольствие, радость успеха, счастье, уверенность, а также ощущение неудачи, страх. Каждое удавшееся упражнение ободряет ребенка, помогает решиться на следующий шаг.

Обычно родители интуитивно поддерживают этот процесс развития – по крайней мере, пока ребенок еще маленький. Они радуются, когда малыш встает на ноги, учится ходить. Позже многие родители уже не испытывают такого восторга по поводу ярко выраженного стремления двигаться, которое проявляет их малыш. Сегодня даже 3-5 летние дети в среднем проводят 1.5 часа в день – перед телевизором, компьютером – с последствиями для своего здоровья. Дело в том, что вплоть до школьного возраста и дальше двигательная активность является непременным условием общего развития ребенка.

К счастью, у родителей есть очень простая возможность восполнить недостаток движения у подвижного ребенка и расшевелить малоподвижного ребенка. При этом важно не требовать от ребенка немедленных результатов, не устанавливать слишком рано какие-либо правила, а давать ему самому определять, что он уже может и хочет делать. Конечно, родителям потребуется время и терпение, но результат того стоит. Повседневная жизнь дает для этого достаточно возможностей.

По дороге в магазин дайте ребенку возможность побегать, попрыгать, порезвиться:

пройтись, перешагивая через плитку, или по низкому бордюру с поддержкой;

носком ноги гнать перед собой камешек;

пройти на цыпочках («как мышка»);

перепрыгнуть через веточку («как зайчик»);

короткое время постоять на одной ноге («как цапля»);

попрыгать на двух ногах («как воробушек»)

Используйте стремление трехлетних детей помогать в работе по дому. Месить тесто, вырезать формой печенье, раскладывать его на противне – прекрасное упражнение для координации движений глаз и рук, важная основа для последующего обучения письму. Неплохо также вытирать посуду или управляться с веником и совком.

Двигаясь, ребенок гармонично физически и умственно развивается, приобретает необходимые навыки, координацию движений, ловкость.