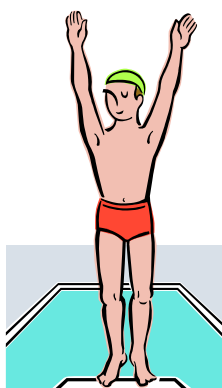
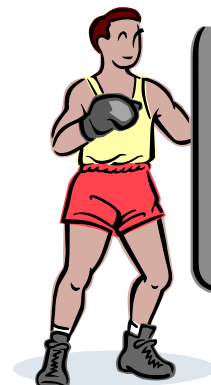


БЫТЬ ПОХОЖИМ

НА ШВАРЦЕНЕТТЕРА



Рекомендации А. Шварценеггера по созданию игровой площадки для детей

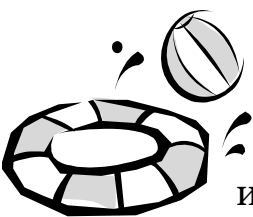
Прежде чем приступать к организации специальных занятий, бросаться на поиски каких-либо дорогостоящих пособий, произведите «ревизию» дома: наверняка там найдется многое для обеспечения полноценной двигательной деятельности.

Нам нужен большой спортивный мат для кувыркания и упражнений; большой матерчатый рукав, по которому ребенок будет пробираться, как по туннелю. Из старого дивана можно устроить горку, а из доски, подбитой кожей, — санки.



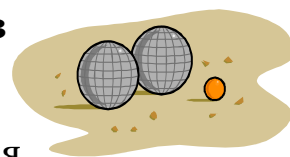
Картонные ящики. Составив их вместе, можно сделать великолепный извилистый туннель, по которому ребенок может ползать, и из них же получаются хорошие и совершенно безопасные препятствия.

Обрезки ковра. Из них сделаем спортивные маты.



Надувные мячи и игрушки. Надуйте два-три мяча или несколько других игрушек, и пусть ребенок гоняется за ними или катается на них. Перекатывайте мяч вместе с ним!

Легкие твердые мячи и другие игрушки из пластика. Их можно кидать руками, подбрасывать и бить по ним ракетками — они все очень хороши для развития разнообразных двигательных навыков.



Воздушные шары. Надуйте несколько шариков, чтобы дети гонялись за ними по комнате. Устройте игру: кто дольше продержит шар в воздухе.

Пуфики или диванные подушки. Свалите их в кучу или разбросайте по комнате — пусть ребенок карабкается вверх и вниз по мягким «горам» и пробирается по извилистым ущельям. Также можно воспользоваться ими для бега или ползания с препятствиями.

А вот упражнения которые, по мнению знаменитого актера, сделают наших детей сильными, ловкими и развитыми.

- 1. Зайчик.** Пусть ребенок имитирует заячьи прыжки: сначала прыгает как маленький зайчонок, а потом — как большой заяц. Вы можете разнообразить это упражнение, «превратив» ребенка в кенгуру, лягушку, прыгающую через забор лошадь, перескакивающую через каменную стену лису и т. п. Учите ребенка прыгать в разных направлениях, возвращаясь на место старта.
- 2. Попади по клубку.** Подвесьте моток какой-либо пряжи так, чтобы он оказался на уровне пояса ребенка, и дайте ему в руки ракетку для настольного тенниса, чтобы он ударял по мотку, стараясь не промахнуться. Полезно, если ребенок будет менять темп и силу ударов.
- 3. Повиси на палке.** Держите любую палку так, чтобы ребенок, ухватившись за нее обеими руками, повис в воздухе, и поднимайте палку (для самих родителей, кстати, значительно полезнее делать это не сгибая спину, а опуская или поднимая руки, либо сгибая ноги в коленях).
- 4. Поймай мяч.** Ребенок ударяет мячом об пол так, чтобы он за тем ударился об стенку и отскочил обратно. Ребенок должен поймать мяч и снова ударить его об стенку.
- 5. Повороты под мячом.** Ребенок ударяет мячом об пол так, чтобы после удара он как можно выше подпрыгнул в воздух, поворачивается вокруг себя и ловит мяч. Прекрасное упражнение для развития общей координации движений и чувства равновесия.

6. Фламинго. Встаньте с ребенком лицом к лицу, и пусть каждый поднимет одну ногу и останется стоять на другой. Постепенно учите ребенка удерживать подошву поднятой ноги на внутренней стороне бедра другой ноги (чем выше, тем сложнее). Пусть ребенок стоит столько, сколько сможет. Сначала разрешите ему делать упражнение около стенки или какой-либо опоры, чтобы в случае необходимости он мог держаться, но затем переходите на открытое пространство.

7. Вверх-вниз. Встаньте рядом с ребенком и медленно начинайте приседать, а затем поднимайтесь «на цыпочках». Упражнение должно быть сделано так медленно, как только можно, чтобы достичь максимального эффекта растягивания.

8. Обезьянки. Встаньте с ребенком напротив друг друга. Вы делаете любые движения, а ребенок их повторяет. Возможности этого упражнения безграничны.

И еще несколько советов родителям от А. Шварценеггера

1. Постарайтесь сформировать у ребенка чувство гордости за свою «физически подготовленную семью» (можно даже изготовить соответствующие майки).

2. Ограничьте время просмотра телевизора, заранее выбирайте программы, которые будете смотреть всей семьей.

3. Устройте веселые соревнования, определите цели, к которым стремится семья в игровых паузах, и объявите о «награде» за достижение этих целей или хотя бы за усердие в их достижении. Используйте все ваше воображение, что бы сделать занятия веселыми, свободными от стрессов и неприятных неожиданностей.

4. Научите вашего ребенка радоваться работе по хозяйству, а не уклоняться от нее. Способствуйте тому, чтобы он пользовался лестницами вместо лифтов и эскалаторов, научите его получать удовольствие от ловких, изящных движений собственного тела.
5. Сделайте каникулы и отпуск в своей семье деятельными и активными. Прогулки пешком и на велосипеде, лодочные походы, катание на коньках, лыжные кроссы, плавание и пробежки, которые постоянно сопутствуют каникулам, постепенно превратятся в привычку к физически активной жизни.
6. Придумайте свои собственные игры — «Игры на кубок» или «Олимпийские игры» для своего ребенка и его друзей — такие, в которых выигрывают все.

По мнению знаменитого актера, до того как ребенку исполнится 6 лет, родители должны сделать всё от них зависящее, чтобы малыш овладел широкой гаммой двигательных навыков. Это — необходимое условие построения фундамента жизни ребенка, которое обеспечит ему возможность заниматься спортом, откроет доступ к самым различным видам человеческой деятельности, да и просто позволит наслаждаться сильными, уверенными и ловкими движениями собственного тела.