**«Акробатика для малышей»**

|  |  |
| --- | --- |
|  |  |
|  | Не нужно бояться этого названия. На самом деле речь пойдет о некоторых подготовительных упражнениях и положениях, которые являются подводящими к акробатическим. Они абсолютно безопасны и соответствуют возможностям ребенка, так что можете без всяких опасений выполнять их с малышом. Разумеется, ребенку необходима ваша постоянная помощь и надежная страховка. Начинайте выполнять эти упражнения обязательно на мягкой подстилке (на ковре, сложенном покрывале, резиновом матраце, на траве и т. п.), в медленном темпе и сосредоточившись. Не допускайте, чтобы при выполнении более сложных упражнений ребенок шалил и не подчинялся вашим указаниям. В таком случае лучше отказаться от занятий и возвратиться к ним, когда ребенок сможет лучше сосредоточиться. ***Состязания в ловкости.*** Соревнуйтесь с ребенком: кто раньше встанет из положения, лежа, кто раньше сядет из положения стоя. Для того чтобы заинтересовать ребенка, позволяйте ему выигрывать часто, но не каждый раз. Ребенок должен привыкать к тому, что он не может быть всегда и во всем первым (подавление эгоизма). ***Маленький самолетик.*** Взрослый берет ребенка под предплечья и грудную клетку и поднимает в горизонтальном положении вверх. Если ребенок боится, то вначале держится за плечи взрослого, и тот поднимает его на напряженных руках, поддерживая снизу за туловище. После того как ребенок преодолеет страх, взрослый может немного покружиться, а ребенок разводит руки в стороны и красиво прогибается — «самолетик летит». Упражнение помогает ребенку преодолеть страх высоты, необычного положения. ***Большой самолет.*** Взрослый поднимает ребенка, лежащего на спине, поддерживая его обеими руками под ягодицы. Ребенок крепко держит его за шею, при этом голова лежит на плече взрослого. Следует следить за тем, чтобы ребенок держался, прямо не сгибаясь. После преодоления внутреннего страха у ребенка взрослый 2-3 раза кружится с ним на одном месте - «самолет летит».***Ласточка.*** Ребенок стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище наклонено вперед, голова поднята. Взрослый держит ребенка за обе руки (позже — за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая нога. Поза удерживается не более 1 с, затем опорная нога меняется. Упражнение сложное, но нравится детям, и они постепенно в нем совершенствуются, стараясь сохранять равновесие; это способствует развитию самостоятельности и умения сосредоточиваться.***Зайчик.*** Ребенок сидит на корточках, опираясь на руки (на четвереньках), взрослый обхватывает его за пояс и побуждает выпрямить назад согнутые ноги (сначала одну, потом другую, затем обе одновременно); на мгновение ребенок опирается только на руки (с помощью взрослого). Упражнение следует повторить 3 раза, чтобы ребенок смелее отрывал ступни от земли и поднимал прямые ноги как можно выше. ***Качели на ноге взрослого.*** Взрослый сидит на кушетке (на стуле) и покачивает ребенка, сидящего верхом у него на коленях (лицом к нему) или стоящего на подъеме стопы. Ребенок держит взрослого за руки. Если ребенок не испытывает страха, он может качаться на ногах у взрослого, лежа на спине.***Рыбка.*** Ребенок быстро перекатывается из положения, лежа на спине на живот; руки вытянуты вверх или вдоль тела. Вначале занимайтесь с ребенком на мягкой подстилке, обязательно страхуя его. Освоив упражнение, ребенок сможет выполнять его на твердой подстилке (на полу) самостоятельно, без страховки. Упражнение повторить 5 раз.***На коне.*** Ребенок сидит на плечах у взрослого, который держит его за ноги. Вначале ребенок держится за голову взрослого. После того как он победит чувство страха, взрослый с ним подпрыгивает, кружится, танцует, приседает, садится на корточки, наклоняется вперед. Упражнение дает основную нагрузку на нижние конечности; смена положений тела способствует укреплению мышц ног взрослого. У ребенка оно вырабатывает смелость — преодоление страха высоты, необычного положения.***Младенец.*** Взрослый берет ребенка на руки, одной рукой поддерживая под ягодицы, а другой, обхватив поперек спины, и покачивает его в разные стороны, как будто баюкает.***Рюкзак.*** Ребенок сидит верхом на спине у взрослого, который, придерживая его под ягодицы, подпрыгивает с ним, кружится и танцует. Упражнение способствует развитию смелости у ребенка.***Почти до неба.*** Взрослый поднимает ребенка, держа его под мышки, высоко над головой. Ни в коем случае нельзя подкидывать ребенка вверх!***Лифт.*** Родители с помощью крестообразного соединения рук (левой ухватить запястье своей правой руки, а правой — запястье левой руки партнера) делают «стульчик» и приседают на корточки. Ребенок садится на «стульчик» и крепко обхватывает родителей за шеи. Родители привстают в полуприсед, затем возвращаются в положение приседа, а ребенок попеременно поднимается и опускается. Упражнение развивает смелость и самостоятельность у ребенка, учит его сохранять равновесие, способствует укреплению мышц рук и ног у родителей. Закончив упражнение, родители переходят в полуприсед и ребенок спускается на пол. Нельзя позволять ребенку спрыгивать с высоты.***Посмотри на меня!***Ребенок стоит, широко расставив ноги. Затем наклоняется вперед, голову опускает как можно ниже между ног и смотрит через образованное ногами «окошко» на кого-нибудь из родителей. Упражнение является подготовительным к выполнению кувырка.***Колыбелька.*** Ребенок, сидя на мягкой подстилке, сгибает ноги в коленях и обхватывает их руками; затем с помощью взрослого перекатывается в группировке в положение лежа. Взрослый придерживает ребенка за носки и, в случае необходимости, страхует его, придерживая за затылок. Упражнение является подготовительным для выполнения кувырка вперед, развивает гибкость позвоночника, пространственную ориентацию и равновесие. В дальнейшем перед ребенком ставится цель освоить его самостоятельно.  |