

ИНСТИТУТ ВОСПИТАНИЯ

РОДИТЕЛЯМ



РАЗВИВАТЬ НАВЫКИ ПОЛЗАНИЯ И ЛАЗАНИЯ





Перед тем как развивать у ребенка навыки ползания и лазания, ознакомьтесь с основными техниками этих движений и узнайте о пользе ползания и лазания для физического развития ребенка.



Покажите ребенку пример того, **как правильно**

ползать, подлезать под что-то (например, под стул, стол)

пролезать (например, в обруч, между перекладинами поставленной на бок лесенки, между двумя близко растущими деревьями)

перелезать (через подушки дивана, через скамейку, бревно)

влезать (по приставной лестнице, на различные предметы и конструкции)

лазать (по лесенке, по специальным скалодромам на детской площадке)



Обратите внимание ребенка на важность согласованных действий рук и ног, движения ими в определенной последовательности для успешного и правильного ползания и лазания.

- ☑ *Объясните ребенку, что при подползании под препятствие (под натянутую веревку, под скамейку), сначала нужно просунуть голову, затем поочередно руки и ноги.*
- ☑ *Показывая, как лазать по вертикальной или наклонной лестнице, по конструкциям для лазания на детской площадке, объясните ребенку, как опираться ногами и как использовать хват рук.*
- ☑ *Объясните ребенку, как влезать или спускаться по приставной лестнице приставным и чередующимся шагом.*



СОЗДАЙТЕ РЕБЕНКУ КОМФОРТНЫЕ УСЛОВИЯ ДЛЯ ПОЛЗАНИЯ И ЛАЗАНИЯ

- ☒ Обеспечьте ребенка удобной обувью.
- ☒ Подберите одежду, в которой ребенку **будет комфортно** и которая **не будет сковывать** его движения. Будьте готовы к тому, что одежда ребенка может испачкаться или порваться, поэтому, собираясь полазать в парке или в лесу, используйте одежду, которую «не жалко».
- ☒ Установите дома гимнастическую стенку (или посещайте детские площадки с конструкциями, подходящими для ползания и лазания). В сухое время года можно лазать по наклоненным и упавшим деревьям в парке, в лесу (предварительно убедившись в безопасности объекта).

