

## Гимнастика для малыша



### Как проводить гимнастику

Упражнения физической нагрузки - для ребёнка второго и третьего года жизни нужно подбирать с учётом индивидуальных особенностей его физического и психического развития. В основу двигательной активности ложатся: ходьба, различные игры с мячом, флажками, другими игрушками, а также лазание, преодоление препятствий. Конечно же, самая эффективная форма проведения гимнастики с ребёнком раннего возраста – игра.

Для начала это могут быть простые и интересные задания: подойди и посмотри, что спрятано у меня в руке, за спиной, за подушкой, за креслом. Малыш, отыскивая любимую игрушку, будет стараться преодолевать препятствия, расположенные у него на пути. Например, перелезает через подушку, подползает под низкий столик и т.д.. Постепенно игры становятся сложнее. Поскольку дети в этом возрасте очень восприимчивы и склонны к подражанию, показывайте упражнения сами, сравнивайте с движениями животных, персонажей из сказок. Усложнять задания надо постепенно, только после того, как малыш овладеет более простыми движениями.

Детям нельзя навязывать выполнение гимнастики. Поэтому постарайтесь превратить гимнастику в увлекательную игру, в которую вы можете играть и дома, и во время прогулок. Хорошо выполнять упражнения под музыку, чтобы было веселее. В игровой форме давайте малышу интересные задания: "посмотри, что спрятано у меня в руке, (за креслом, под столом). И кроха, отыскивая сюрприз, преодолевает различные препятствия, расположенные у него на пути. К примеру, подползает под низкий столик, перелезает через подушку и т.д.. Постепенно игры необходимо усложнять. Так как дети в этом возрасте стараются подражать взрослым - показывайте упражнения сами, проводите параллель с движениями животных, персонажей из сказок.

## **Знаем меру**

Занятия проводите ежедневно или один раз в два дня, через 30-40 минут после завтрака или сразу после дневного сна в течение 10-12 минут. Дети раннего возраста быстро утомляются. Поэтому пусть занятия гимнастикой будут не очень долгими (5-6 упражнений - каждое повторяется 3-5 раз) и обязательно включают в себя небольшие паузы отдыха.

Следите, за правильным дыханием во время гимнастики: чтобы ребенок дышал носом, не задерживал дыхание.

## **Готовимся к гимнастике**

На малыша наденьте свободную легкую одежду, из натуральных тканей, если Вы дома – на ногах пусть будут только носочки. Занятия выполняйте при открытой форточке (летом) или в проветренной комнате (зимой).

Прежде чем приступить к веселой гимнастике, подготовьте все необходимое.

Вам понадобятся: забавные игрушки, обруч, большой мяч, палка или доска, ящик, коврик.

Гимнастика для здорового ребенка от 1 года до 3 лет

Мы предлагаем Вам ознакомиться с распространенными упражнениями для детей от 1 года до 3 лет. Вы можете составить свой комплекс упражнений - ориентируясь именно на своего ребенка. Что ему больше понравится? Что он сможет выполнить, а что для него еще рановато?... Почувствуйте возможности своего ребенка, выберите упражнения - по своей интуиции, но не забывайте, что переутомлять малыша не нужно.

## **Упражнения для совершенствования ходьбы**

Вы стоите на полу, а малыш держится за какой-нибудь предмет, мебель. Поманите ребенка яркой игрушкой, то приближая ее, то отдаляя от малыша. Повторите 2-4 раза. Если он уже научился ходить - то меняйте направления ходьбы ребенка, отходя то в одну, то в другую сторону, так улучшится его ориентация в пространстве.



### 1) Ходьба по «узкой дорожке»

На полу обозначьте мелом (верёвочками, палочками, либо узор ковра) дорожку (шир. 30 см). В дальнейшем, ориентируясь на возможности ребенка, постепенно сужайте дорожку до 20-10 см.

Предложите ребёнку самостоятельно пройти по ней, сохраняя равновесие.

Обращайте внимание на положение стоп при ходьбе: линия опоры должна проходить через пятку и второй палец, внутренний край стопы слегка приподнят.

### 2) Ходьба по наклонной плоскости (с поддержкой)

Укрепите гимнастическую скамейку или доску, приподняв одним концом на высоту 20-25 см. Предложите ребёнку пройти по скамейке вверх, повернуться и спуститься вниз. Помогайте малышу, поддерживая его за руку.



### 3) Ходьба боком

Научите малыша ходить боком мелкими приставными шажками по дорожке, доске, или гимнастической скамейке. Пусть он научится ходить боком одинаково хорошо, как в правую, так и левую сторону.

### 4) Ходьба (и бег) в различном темпе

Сначала подготовим ребенка к выполнению задания. Посадите малыша перед собой и попросите показать его ножки. Когда он это сделает - скажите: "Ножки у тебя маленькие, но бегают быстро!"

Маленькие ножки

бежали по дорожке!

А у слона - большие ноги, и ходит он тяжело, медленно.

Большие ноги,

шли по дороге!"

Предложите малышу поиграть - получив образы легкого и быстрого, тяжелого и медленного движения - дети обычно с удовольствием перенимают игру, ходят и бегают в соответствии со словами и ритмов припевок.

### 5) Перешагивание препятствий

Научите кроху ходить, высоко поднимая ноги:



До чего трава высока,

То крапива, то осока,

Поднимай повыше ноги,

ведь идешь не по дороге!

Предложите ребенку перешагнуть через невысокий предмет (10-15 см.), если упражнение выполняется хорошо - разместите на полу несколько препятствий.

На прогулке следите, чтобы ребенок поднимал ножки хорошо, не шаркал ногами, учите его перешагивать через невысокие

бугорки, камешки - результатом будет тот приятный факт - что разбитые коленки будут появляться значительно реже!

### 6) Игра «По ровненькой дорожке»

"По ровненькой дорожке

Бежали наши ножки (малыш идет обычным шагом)

По камешкам, по камешкам (перешагивает через воображаемые камешки, высоко поднимая ноги)

И в ямку за товарищем (приседает)

Затем встает и снова идет:

"Встали мы на ножки

на ровненькой дорожке"

Упражнения в развитии чувства равновесия

Упражнение 2 в предыдущем блоке занятий - тоже помогает развитию чувства равновесия.

## 7) Раскачиваемся

Посадите малыша на игрушечную лошадь-качалку, а также качель. Подстраховывая его – раскачивайте. Во время такой веселой игры, кроха будет учиться удерживать равновесие, что поможет ему в закреплении навыков ходьбы. На улице – качайте кроху на качелях и каруселях.

## 8) Мяч с горки

Ребенок на прогулке поднимается на невысокую горку и поворачивается, скатывает мяч вниз и бежит за ним.

## 9) Залезание на предмет (ящик, диван)

Вначале предложите малышу залезть на ящик высотой 10-15 см, а потом на диван высотой 40 см. Для этого – предложите ему игру: "Найди мишку". Спрячьте его любимую игрушку, например, мишку за спинкой кресла, так чтобы она была не полностью видна ребенку. "Где мишка?" Увидев его, малыш с радостью будет пытаться залазить на кресло – и это у него обязательно получится! Если кресло слишком высоко для него – подставьте ему под ноги подушечку или другой вспомогательный предмет.

## Упражнения в лазанье

Предыдущее упражнение 9 – прекрасно подходит и как упражнение в лазанье.

Если малыш уже научился залазить на диваны и кресла – пора установить дома небольшую шведскую стенку или лесенку. Побуждайте малыша залазить на нее хотя бы на несколько ступенек, а затем и слазить. Полезно учить малыша влезать по наклонной лесенке-доске.

## 10) Пролезь в окошко

Вы держите обруч, через который ребенку видна игрушка, привлекающая его внимание. Кроха пролезает через обруч и выпрямляется. Положите игрушку повыше, так чтобы малышу пришлось тянуться за ней.

Либо можно выстроить это занятие в виде игры:

"Петушок-петушок!

Золотой гребешок!

Выгляни в окошко –

Дам тебе горошку!"

## 11) Перелазание через скамейку

Научите ребенка правильно перелезть через препятствие (скамейку). Пусть ребенок встанет боком к скамейке, обопрется об нее руками и перелезет, как это показано на рисунке справа.

Повторите упражнение несколько раз в обе стороны.



## Упражнения в ползании

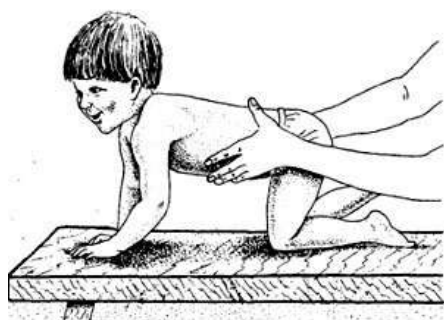
Если Ваш ребенок не ползал на четвереньках на первом году жизни, то еще не поздно научить его этому. Ползание хорошо укрепляет мышцы всего туловища, рук, ног, развивает координацию движений.

### 12) Собачка, бычок, козлик

Пусть ребенок поползает на четвереньках, подражая собаке. Затем, так-же - но поворачивая голову направо и налево, как бодающийся бычок. Можно при этом произносить "Му-му!". Потом - передвижение мелкими шажками, и произнося "ме-е-е! ме-е-е!". Кто это? Козлик!

### 13) Ползание по скамейке

Пусть малыш походит на четвереньках по скамейке, сохраняя равновесие.



Не забывайте его подстраховывать.

### 14) Проползание под препятствием (палкой или доской, низким столиком)

Установите препятствие на высоте 30-50 см. После проползания пусть малыш встанет и достанет игрушку, положенную, к примеру, на стол.

## Общеукрепляющие упражнения

### Упражнения для рук и плечевого пояса

#### 15) «Бабочка»

Исходное положение: Ребенок стоит, его руки свободно опущены вдоль тела. Затем - он поднимает руки в стороны и помахивает кистями рук — «бабочка порхает».

Затем сгибает руки на уровне плеч и прикасается пальцами к плечам — «бабочка сложила крылышки».

Так можно ходить по комнате, помахивая кистями прямых рук, поднятых в стороны, — «бабочка летает».

#### 16) «Покажи ладошки»

Кроха стоит прямо, слегка расставив ноги, ступни параллельно друг другу, руки опущены. Попросите его вытянуть обе руки вперед ладонями вверх — «Покажи ладошки», затем спрятать за спину — «Спрячь ладошки».





### 17) «Часики»

Ребенок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль тела. Размахивает обеими руками вперед — «тик», назад — «так».

### 18) «Намотай нитку»

Ребенок стоит прямо, ноги врозь. Руки сгибает перед грудью, пальчики сжаты в кулачки. Надо показать ему - как делаются круговые движения кистями, как бы наматывая нитку на клубок.



### 20) «Расти большим!»

Ребенок стоит прямо, немного расставив ноги, руки опущены вдоль тела. Поднимает руки и тянется вверх.



### «Колесо»

Малыш стоит прямо, руки опущены вниз, ноги на ширине плеч.

Делает круговые движения прямыми руками вперед-вверх-назад. И в обратную сторону.

### 21) «Самолет»

Ребенок стоит, ноги на ширине плеч. Поднимает руки в стороны и, наклоняя туловище то вправо, то влево, делает большие махи руками.



### 22) «Птичка перелетная»

Ребенок ходит-бегает по комнате, размахивая руками, как птица.

### 23) «Барабанщик»

Дайте ребенку барабан (повесьте на шею), пусть он походит по комнате и побарабанит от души размашистыми движениями.

### 24) «Помогаем маме – «подметаем пол»

Малыш ходит, немного наклонившись вперед, и делает руками размашистые движения, имитирующие подметание пола. Либо - дайте ему в руки веник, и он сам покажет - как надо подметать!

### 25) «Паровозик»

Малыш бегаёт по комнате, делая попеременные круговые движения согнутыми руками вперед-назад и приговаривая: «Чух-чух-чух!».

### 26) Игра «Пилим дрова»

Встаньте с малышом лицом друг к другу, или сядьте на пол и возьмитесь за руки. Ноги слегка расставлены, одна рука впереди. Попеременно сгибайте и разгибайте руки, произнося «вжжик-вжжик». Движения должны быть ритмичные, плавные. Можно держаться за кольца.

## Упражнения для ног

### 27) Приседание (с обручем)

Ребенок держится обеими руками за обруч, который находится у Вас в руках. По команде «Сядем!» ребенок приседает, не отпуская обруча. Приседайте вместе с ним.

### 28) Приседание за игрушкой

Положите 2-3 игрушки в разных концах комнаты. Побуждайте ребенка присесть, чтобы он поднял игрушки. Повторите 2-3 раза.

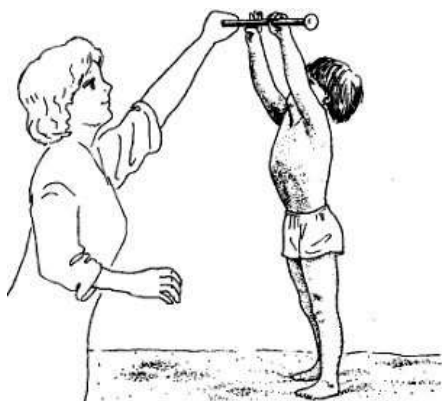




### 29) «Стал маленьким, стал большим»

Ребенок стоит прямо, слегка расставив ноги, ступни параллельны, руки опущены. Низко приседает — «стал маленьким», затем встает — «стал большим».

Можно помочь малышу выполнить это упражнение, поддерживая его за палочку



### 30) Собираем грибочки

Малыш ходит по комнате и нагибается, приседает - собирая грибочки.

### 31) «Покачай ногой»

Кроха стоит, держась одной рукой за спинку стула. Покачивает ногой (дальней от стула) вперед – назад. Поворачивается и покачивает другой ногой.

### 32) «Догонялки»

Малыш бегает по комнате, а вы ловите его.



### 33) «Цветочки распустились»

Объясните ребенку, что некоторые цветочки ночью сворачивают свои лепестки, а утром, когда всходит солнышко - раскрываются. предложите ему поиграть: когда Вы говорите "ночь" - цветочек (то есть он) - должен присесть и свернуть лепестки (руки). а когда говорите: "День" - цветочек поднимается, распускает лепесточки.

## Упражнения для туловища

### 34) Сгибание разгибание туловища

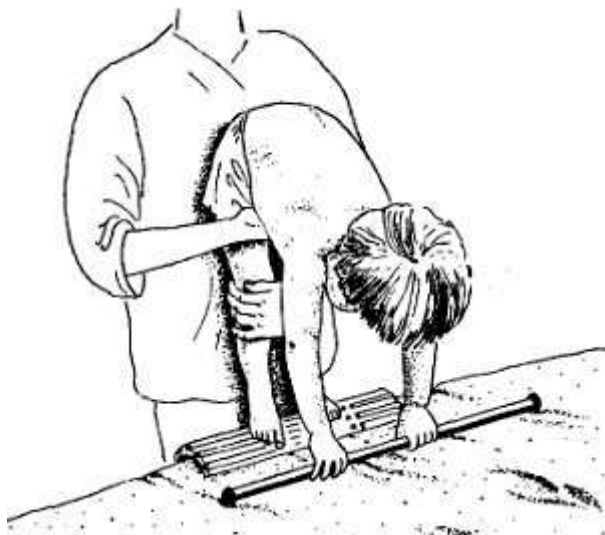
Посадите ребенка к себе на колени. Зажмите своими бедрами его голени. Проводите сгибание и разгибание туловища малыша. Повторите 3-4 раза.



### 35) «Наклоны с прямыми ногами»

Для начала помогите малышу: поставьте его спиной к себе и придерживайте колени, не давая им сгибаться. Ребенок наклоняется за игрушкой, затем выпрямляется.

Позже малыш наклоняется самостоятельно, не сгибая коленей, старается достать игрушку или носки ног.





### 36) «Велосипед»

Ребенок лежит на спине, слегка согнув ноги. Поочередно сгибает и разгибает ноги, имитируя езду на велосипеде

### 37) «Ежик»

Малыш лежит на спине, обхватывает руками колени и прижимает согнутые ноги к груди.

Вот свернулся еж в клубок,  
Потому что он продрог.  
Затем снова ложится на спину, потягивается, руки выпрямлены  
вверх, за голову.  
Лучик ежика коснулся,  
Ежик сладко потянулся.



### 38) «Повороты в стороны»

Малыш стоит на коленях. Попросите его брать игрушку с одной стороны и, поворачивая туловище, класть ее на другую сторону., так например можно делать с пирамидкой и кольцами к ней

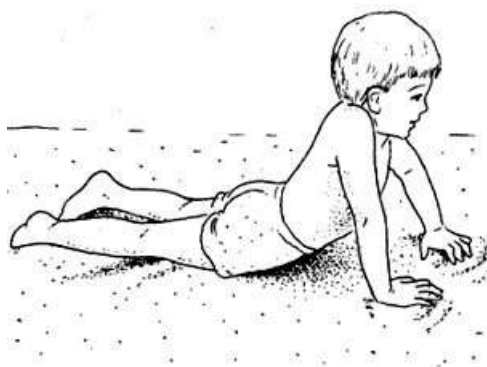


### 39) «Ласточка»

Ребенок лежит на животе, руки разведены в стороны. Слегка прогибаясь, поднимает голову и руки. Поддерживайте его за разведенные в стороны руки, спомощью гимнастических колец.

#### 40) «Рыбка»

Ребенок лежит на животе, согнутые руки под грудью. Выпрямляя руки, прогибается спиной, поднимает голову и грудь.



#### 41) «Кошечка»

Ребенок встает на четвереньки. Опускает голову, выгибает спину вверх, как киска. Затем поднимает голову и прогибает спину, потягивается.

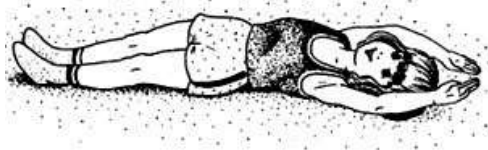


#### 42) «Черепашка спряталась»

Ребенок ложится на спину, руки вытянуты вдоль тела. Сжимается в комочек, притягивая руками колени к груди и старается коснуться лбом коленей. Покачивается в таком положении вперед-назад

#### 43) «Бревнышко»

Малыш ложится на спину, руки вытянуты вверх, за голову. Поворачивается на бок, не сгибая ни туловища, ни ног, ни рук, затем поворачивается на живот. Покататься «бревнышком» по полу.



#### 44) «Тачка»

Помогите ребенку передвигаться на руках по полу - так как показано на рисунке!



### Упражнения с мячом

Все дети любят играть с мячом - и это прекрасное физическое развитие, развитие ловкости рук и общей локомоторики.

#### 45) Катание мяча

Сядьте с ребенком на пол друг напротив друга, широко расставив ноги. Катайте большой мяч в любом заданном направлении. Повторите 6-8 раз.

#### 46) Бросание мяча

Ребенок стоит без опоры, держа большой мяч двумя руками. Пусть он бросает мяч двумя руками в любом направлении или в большую цель. Не ставьте перед ребенком трудновыполнимых задач.

Материал с сайта «У Совёнка» <http://u-sovenka.ru/>