

Домашняя гимнастика для малышей
Автор: О.В. Барбашина, инструктор по физической культуре



Физические упражнения и игры для ребёнка необходимо подбирать с учётом его двигательных навыков, особенностей физического и психического развития. Основу двигательной активности должны составлять ходьба, лазание, преодоление препятствий, различные игры с мячом, гимнастической палочкой и другими игрушками. Самая эффективная форма занятий с трёх- и четырехлетним ребёнком - игра.

Для начала это могут быть простые и интересные задания: подойди и посмотри, что спрятано у меня за спиной, за подушкой, за креслом. Малыш, отыскивая любимую игрушку, будет стараться преодолевать препятствия, расположенные у него на пути. Например, перелезть через подушку, подползать 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 их с движениями животных, персонажей из сказок.

Усложнять задания надо только после того, как малыш овладеет более простыми движениями. В каждом занятии должны присутствовать движения для всех мышечных групп (рук и плечевого пояса, ног и стоп, брюшного пресса, спины), причём их следует чередовать.

Дети младшего возраста отличаются повышенной утомляемостью. Поэтому занятия гимнастикой должны быть не слишком долгими (5-6 упражнений) и включать паузы отдыха.

Рекомендую вам такие упражнения, из которых вы самостоятельно можете составить небольшой комплекс.

1. Упражнения для формирования правильной ходьбы.

Ходьба по «узкой дорожке». На полу обозначьте мелом (верёвками, палками) дорожку шириной 30 см. В дальнейшем дорожку следует постепенно сужать до 20-10 см.

Предложите ребёнку самостоятельно пройти по ней, сохраняя равновесие.

Возможные варианты упражнений:

1. пройти по «дорожке», ставя ножку за ножкой;
2. дойдя до конца «дорожки», развернуться и пройти обратно;
3. поднять одну ногу и постоять так несколько секунд.

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

Ходьба боком. Ходить боком по «узкой дорожке» мелкими приставными шагами. Научите малыша хорошо передвигаться и в правую, и в левую сторону.

2. Упражнения на равновесие.

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



Скольжение. Поставьте один конец скамейки на подоконник или специальную подставку. Предложите ребёнку съехать на скамейке вниз.

Игра «Погладь мишку». Посадите на вершине «горки» мишку или другого любимого зверька. Предложите ребёнку подняться наверх и, наклонившись, погладить игрушку.

3. Упражнения для рук и плечевого пояса.

«Бокс». Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч. Сгибает руки на уровне груди и затем делает поочередно движения руками вперёд и к середине, как бы боксируя.

«Покажи ладошки». Малыш стоит прямо, слегка расставив ноги, ступни параллельно, руки опущены. Попросите его вытянуть обе руки вперёд, ладонями вверх - «Покажи ладошки», затем спрятать за спину - «Спрячь

ладошки».

«*Вырасти большим*». Ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены. Тянется вверх, поднимая руки.

«*Подмети пол*». Ребёнок ходит, слегка наклонившись вперёд, и делает руками движения, имитирующие подметания пола.

4. Упражнения для ног.

«*Стал маленьким*». Ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, ступни параллельны, руки опущены. Низко приседает - «стал маленьким», затем встаёт - «стал большим».

«*Прятки*». Ребёнок приседает («прячется») и выпрямляется, держась за спинку маленького стульчика.

«*Покачай ногой*». Ребёнок стоит, держась одной рукой за спинку стула. Покачивает ногой (дальней от стула) вперёд - назад. Поворачивается и покачивает другой ногой.

«*Беги, а я догоню*». Малыш бежит по комнате, а вы делаете вид, что ловите его.

5. Упражнения для туловища.

«*Качание деревьев*». Встань прямо, ноги врозь, руки опущены. Наклониться направо, затем влево, руки расслаблены.

«*Самолёт*». Малыш стоит, слегка расставив ноги, руки опущены. Поднимает руки в стороны ладонями вверх. Поворачивается в стороны, не опуская рук.

«*Подними ножки*». Самостоятельно поднимает прямые ноги и старается дотянуться ступнями до игрушки.

«*Приседание*». Малыш лежит на спине. Придерживая ему ноги, попросите ребёнка сесть. Для начала можно помогать, поддерживая то за одну, то за другую ручку.

«*Ласточка*». Ребёнок лежит на животе, руки разведены в стороны. Слегка прогибаясь, поднимает голову и руки. Для начала можно помочь малышу, поддерживая его за разведённые в стороны руки.

«*Рыбка*». Ребёнок лежит на животе, согнутые руки под грудью. Прогибает спину, выпрямляя руки, поднимает голову и грудь.

6. Упражнения с мячом.

«Посмотри на мяч». Ребёнок стоит прямо, ноги врозь, в опущенных руках держит перед собой мяч. Поднимает мяч над головой и смотрит на него.

«Приседание с мячом». Встать прямо, ступни ног параллельно, в опущенных руках держать мяч. Присесть, коснуться мячом пола, затем выпрямиться.

«Оттолкни мяч руками». Малыш стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены. Встаньте напротив и, держа мяч на одной руке, предложите ребёнку столкнуть его.