

Играем в гимнастику. Физические упражнения для занятий с детьми 1-3 лет

Рекомендации для родителей

С вопросом «Как заниматься гимнастикой с ребенком после года?» сталкиваются многие мамы и папы. Многочисленные брошюры и главы книг для молодых родителей с комплексами упражнений для малышей описывают правила проведения общеукрепляющего массажа и гимнастики грудных детей до года.

В продаже часто можно увидеть литературу по оздоровительной гимнастике для детей дошкольного возраста с комплексами физических упражнений, рассчитанными на детей старше трех лет. А что делать с ребенком, который еще не готов серьезно выполнять гимнастические упражнения..

В результате, взяв понемногу информации из разных источников, в том числе из рекомендаций инструкторов по лечебной физкультуре, я составила программу упражнений. **Эти общеукрепляющие упражнения предназначены для занятий со здоровым ребенком.** В программу специально включены дополнительные упражнения на развитие ножек, так как формирования стоп у детей заканчивается примерно только к 3-м годам, а до этого возраста хирурги-ортопеды часто обращают внимание родителей на то, что ребенок немного не так ставит ножку. **Таким**

образом, упражнения будут также полезны для правильной установки стопы у ребенка.

Основные правила для занятий с детьми от одного до трех лет:

1. Все упражнения выполняются в игровой форме, во время занятий можно включать веселые детские песенки.

2. Заниматься как можно чаще, но только по желанию ребенка. Не стоит ставить целью сделать все упражнения сразу, можно разделить программу на несколько занятий в течение дня или сегодня сделать одну часть, а завтра, другую.

Если подобные игры будут доставлять ребенку удовольствие, он скоро сам начнет заниматься и повторять упражнения без вашего участия.

3. Важно, особенно в первое время, делать упражнения вместе с ребенком.

Программа упражнений:

(не удивляйтесь, все упражнения очень простые и наверняка хорошо вам знакомы)

1. Как можно чаще выполнять следующие упражнения:

- ходьба и бег на пальчиках – «на носочках»;

- ходьба на пятках;

- ходьба на внешней стороне ступни - но не на внутренней! Инструкторы ЛФК обращают

особое внимание родителей, что ходьба на внутренней стороне стопы не должна выполняться малышами (и детьми любого возраста с диагнозом плоскостопие).

Придумайте свои истории ко всем упражнениям. Например, при ходьбе на пальчиках можно превратиться в балерину или просто стать большим, или дотянуться до облачка. Когда ребенок ходит на внешней стороне ступни, он может быть медвежонком. Немного фантазии и любое упражнение станет веселой затеей, а ребенок вам обязательно поможет. Например, на кухню завтракать можно прийти как мишка, наступая на внешнюю сторону ступни, а для пущей убедительности приложить кулачки к макушке, как будто это ушки у медведя.

2. Игры с мячом среднего диаметра (палочкой, другими предметами):

- поднимание вверх;
- опускание вниз;
- приседание с предметом (держась за предмет);
- прокатывание мяча (имеется в виду просто научить малыша катить мяч по полу, а не бросать);
- бросок из-за головы;
- бросок от груди;

3. Пролезание в обруч (перешагивание). Не забываем про игровой момент: лучше не пролезать в обруч, а забираться в норку!

С обручем, как и с мячом, и другими предметами можно выполнять множество упражнений (основные движения: вверх-

вниз, вправо-влево, перешагивание или перепрыгивание, круговые движения руками). Так обруч можно обхватить двумя руками и покрутить его как руль. Шагнув внутрь обруча и подняв его можно изобразить «юбочку», а подняв его над головой - «зонтик». Все эти незатейливые упражнения очень полезны для ребенка, но **в программу я включила необходимый минимум упражнений. Все остальное зависит от вашего желания.**

4. «Тачка» – ребенок шагает, опираясь на руки, а взрослый удерживает его за ноги (сначала можно держать за верхнюю часть бедер). Упражнение делается веселее, если малыш на своей спине катает игрушку от станции до станции.

5. Игра в наездника. Взрослый – лошадка, встает на четвереньки, ребенок – наездник, садится сверху, держась за плечи и обхватив взрослого за талию ногами.

6. Игра в сердитого и ласкового котика. Стоя на четвереньках котик прогибает спину (руки прямые). Ласковый - поднимает голову вверх и прогибает спину вниз. Сердитый котик выгибает спину вверх и прижимает подбородок к груди.

7. Игры с хлопками в ладоши. Самое простое - можно половить комариков: хлопки перед грудью, над головой, за спиной, под правым и левым коленом.

8. Для профилактики плоскостопия и других ортопедических проблем **очень полезно лазание по гимнастической лестнице – «шведской стенке».**

Если у вас дома есть спортивный комплекс, но ребенок не проявляет к нему должного интереса, **поиграйте в игру «достань предмет».** Закрепите между двумя планками игрушку, например, мячик и пусть малыш его достанет.

9. Ходьба по массажным коврикам и дорожкам или колесикам (можно использовать обыкновенные деревянные счеты), **ходьба на месте «топ-топ»**, можно использовать спортивную беговую дорожку.

Наверное, все из нас слышали и читали о пользе ходьбы по ребристой поверхности. Летом многие стараются лишний раз пройтись босиком по камушкам, песку, или травке. Зимой такой возможности нет, поэтому, если у вас дома ковровое покрытие, хорошо, когда ребенок ходит по нему босиком.

10. Игры в собирание предметов - ребенок сидит **на коленях у взрослого** и наклоняясь (прогибаясь до пола) собирает игрушки в свой «домик». Чередовать: ребенок сидит то лицом, то спиной к взрослому.

Можно поиграть также в игру – **«Тяни холсты»**, в которую часто играли наши бабушки с малышами. Взрослый сидит на

стуле, вытянув ноги (колени распрямлены, ноги образуют «горку»), ребенок сидит на коленях у взрослого «лицом к лицу». Взрослый, держа ребенка за руки, то опускает ребенка спиной вниз, кладя на свои ноги, то помогает ему подняться и сесть. Во время игры приговаривать: «Тяни холсты, потягивай, в коробочку накладывай».

11. Игры «догони-догони» или «догони мяч».

12. Многие родители занимаются с малышами до года гимнастикой на фитболе (гимнастическом мяче, как правило, с рожками).

Хотя ребенок уже подрос и все чаще играет с мячом сам и не любит пассивные упражнения, очень полезно для ребенка - **расслабление спины на мяче.** Положите ребенка спиной на мяч и покачайте его: вперед назад, в стороны, по кругу, покачивая вверх-вниз. Помогите ребенку расслабиться лежа на мяче, чтобы его тело прогнулось и приняло форму мяча.

13. Комплекс упражнений (профилактика правильной установки стопы) для ежедневного 10-15 минутного занятия:

13.1. Катание резинового массажного мячика ногой (ступней).

Лежа на спине:

13.2. Велосипед, поочередно ногами: прижать колено к груди - выпрямить ногу.

После каждого упражнения (ребенок лежит на спине, колени согнуты) **постучите ступнями малыша о пол «топ-топ».**

13.3. Поднять ножки вверх. Помогайте ребенку держать ноги вместе. Показывайте на своем примере.

13.4. Круговые движения ступнями: по часовой и против часовой стрелки, **сгибание и разгибание.**

13.5. Круговые движения ногами от бедра: по часовой и против часовой стрелки.

13.6. Ноги прямые, дотягиваемся пальчиками ног к голове.

Лежа на животе:

13.7. Ноги прямые, прижаты к полу, ребенок, прогибая спину (напряженное выгибание), тянется за игрушкой.

Постепенно заменяйте пассивные упражнения на самостоятельные и позволяйте ребенку проявлять инициативу.