

## Гимнастика для детей от 1 года до 3 лет



**Физические упражнения для детей** второго и третьего года жизни следует подбирать, учитывая индивидуальные особенности их физического и психического развития. Основа гимнастики для детей этого возраста должна состоять из ходьбы, различных игр с мячом, флажками, другими игрушками, также в упражнения должно входить лазание, преодоление препятствий. И конечно же,

самой эффективной формой проведения гимнастики с ребенком раннего возраста является игра.

В начальном этапе игра с ребенком может представлять собой простые и интересные задания, например: "Подойди и посмотри, что спрятано у меня в руке (за спиной, за подушкой, за креслом)". Малыш, отыскивая свою любимую игрушку, будет стараться преодолевать препятствия, которые расположены у него на пути: перелезть через подушку, проползти под низким столиком и т.д. Постепенно игры должны становиться сложнее. Ребенок в возрасте от 1 года до 3 лет очень восприимчив и склонен к подражанию, поэтому надо показывать ему упражнения самим, при этом сравнивать эти упражнения с движениями животных, с персонажами из сказок. Причем сразу усложнять задания нельзя, это надо делать постепенно - только после того, как малыш овладеет более простыми движениями.

Очень важно знать, что детям нельзя навязывать выполнение гимнастики. Чтобы ребенок с радостью и удовольствием выполнял предложенные ему упражнения, надо постараться превратить гимнастику в увлекательную игру, в которую можно играть и дома, и во время прогулок. Можно выполнять упражнения под музыку, чтобы было веселее.

Занятия гимнастикой следует проводить каждый день или один раз в два дня, через 30-40 минут после завтрака или сразу после дневного сна в течение 10-12 минут. Так как дети раннего возраста довольно быстро утомляются, занятия должны быть не очень долгими (5-6 упражнений - каждое надо повторять 3-5 раз) и обязательно включать в себя небольшие паузы отдыха.

Во время выполнения гимнастики необходимо следить за правильным дыханием - ребенок должен дышать носом, при этом не задерживая дыхание. Для того, чтобы малышу было комфортно заниматься гимнастикой, надо надеть на него свободную легкую одежду из натуральных тканей, если занятия проводятся дома, на ногах должны быть только носочки. Лучше, если занятия будут выполняться при открытой форточке (летом) или в

проветренной комнате (зимой). И еще, очень важно - правильно подобрать упражнения именно для своего ребенка, зная его возможности, и не забывать, что малыша нельзя переутомлять.

Для детской гимнастики может понадобиться следующий инвентарь: коврик, игрушки, обруч, большой мяч, палка или доска.



### **Гимнастика для ребенка от 1 года до 3 лет:**

#### **I. Упражнения для совершенствования ходьбы**

Взрослый стоит на полу, а малыш держится за какой-нибудь предмет, мебель. Надо поманить ребенка яркой игрушкой, то приближая ее, то отдаляя. Если малыш уже научился ходить, то можно менять направление ходьбы ребенка - отходя с игрушкой то в одну, то в другую сторону.

Повторить 2-4 раза.

#### **1) Ходьба по "узкой дорожке".**

Для этого упражнения нужно на полу обозначить мелом или палочками, веревочками и т.п. дорожку, шириной 30 (в дальнейшем эту дорожку надо будет постепенно сужать до 20-10 см, при этом ориентируясь на возможности ребенка). Затем надо предложить малышу пройти по этой дорожке самостоятельно. При выполнении этого упражнения необходимо следить за тем, чтобы ребенок правильно ставил стопы при ходьбе - линия опоры должна проходить через пятку и второй палец, а внутренний край стопы должен быть слегка приподнят.

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

Нужно укрепить гимнастическую скамейку или доску, приподняв один конец на высоту 20-25 см. Затем надо предложите ребенку пройти по скамейке вверх, затем повернуться и спуститься вниз. При этом малышу нужно

помогать, поддерживая его за руку.

### 3) Ходьба боком

Нужно научить малыша ходить боком мелкими приставными шажками по дорожке, доске, или гимнастической скамейке. Он должен научиться ходить боком одинаково хорошо, и в правую, и в левую сторону.

### 4) Ходьба и бег в различном темпе

Надо предложить малышу поиграть в догонялки. Сначала ловить друг друга быстрым шагом, затем перейти на бег. Можно при этом петь какие-нибудь детские веселые песенки. Дети обычно с удовольствием перенимают игру - ходят и бегают в соответствии со словами и ритмами припевок.

### 5) Перешагивание препятствий

Нужно научить малыша ходить, высоко поднимая ноги, для этого:

Надо предложить ребенку перешагнуть через какой-нибудь невысокий предмет (10-15 см.), если малыш справляется с заданием, то можно разместить на полу несколько препятствий.

На прогулке нужно обязательно следить, чтобы ребенок поднимал ножки хорошо, не шаркал ими, надо учить его перешагивать через невысокие бугорки, камешки.

## **II. Упражнения для развития чувства равновесия**

### 1) Раскачиваемся

Для выполнения этого упражнения нужно посадить малыша на игрушечную лошадь-качалку или на качель. Затем, подстраховывая его – раскачивать. При этом можно приговаривать какую-нибудь детскую потешку.

Во время такой веселой игры малыш будет учиться удерживать равновесие, и это значительно поможет ему в закреплении навыков ходьбы. На улице можно качать малыша на качелях и каруселях.



### 2) Мяч с горки

Это упражнение следует выполнять во время прогулки. Надо чтобы ребенок поднялся на невысокую горку, повернулся, затем скатил мяч вниз и побежал за ним.

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

Сначала надо предложить малышу залезть на ящик высотой 10-15 см, а затем на диван высотой 40 см. Для этого можно предложить ему найти его любимую игрушку. Надо спрятать игрушку, к примеру, за спинкой дивана так, чтобы она немного выглядывала из-под спинки. Затем спросить малыша, где его игрушка. Увидев ее, малыш будет стараться залезть на диван, чтобы добраться до своей цели. Если диван слишком высок для ребенка, то можно подставить ему под ноги подушечку или какой-нибудь другой вспомогательный предмет.

### III. Упражнения в лазанье

Кстати, предыдущее упражнение (№3) прекрасно подходит и как упражнение в лазанье.

Если ребенок уже научился залезать на диваны и кресла, то пора установить дома небольшую шведскую стенку или лесенку. Надо приучать малыша залазить на нее хотя бы на несколько ступенек, а затем и слазить. Также полезно учить малыша залезать на наклонную лесенку-доску.

#### 1) Пролезь в окошко

Взрослый держит в руках обруч, через который ребенку видна игрушка, привлекающая его внимание. Малыш должен пролезть через обруч и выпрямиться. Затем надо положить игрушку повыше, таким образом, чтобы ребенку пришлось тянуться за ней.

#### 2) Перелазание через скамейку

Надо научить ребенка правильно пролезать через препятствие (скамейку). Малыш должен встать боком к скамейке, опереться об нее руками и перелезть. Нужно повторить это упражнение несколько раз в обе стороны.

### IV. Упражнения в ползании

Если ребенок не ползал на четвереньках на первом году жизни, то еще не поздно, чтобы он научился этому. Ведь благодаря ползанию прекрасно укрепляются мышцы всего туловища, рук, ног, а также развивается координация движений.

#### 1) Собачка, бычок, козлик

Вместе с ребенком надо встать на четвереньки и ползать, подражая собаке. Затем - подражая бычку - ползать, поворачивая голову направо и налево (как будто бычок бодается), при этом можно мычать. Далее - как козлик - передвигаться мелкими шажками, произнося: "Ме-е-е-е!".

#### 2) Ползание по скамейке

Ребенок должен походить на четвереньках по скамейке, при этом сохраняя равновесие. Взрослый все время должен быть рядом и подстраховывать малыша.

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

Нужно установить препятствие на высоте 30-50 см. После проползания под этим препятствием малыш должен встать и достать игрушку, положенную, например, на стол.

