

Весёлая гимнастика с маленькими детьми

Гимнастика для малышей

В возрасте двух-трех лет дети любят подражать взрослым. Используйте это качество в полезных целях. Делать зарядку вам придется вместе. Всего лишь покажите малышу хороший пример, и он обязательно будет делать все так, как мама или папа. «Делай, как мы, делай лучше нас!» — пусть эти слова станут девизом вашей семьи.

Гимнастика для малышей не должна превращаться в сложные силовые упражнения, отжимания, качания пресса или акробатические трюки. Ее необходимо проводить в течение 5—10 минут, и только в игровой форме. Иначе и не получится. В таком возрасте трудно удержать внимание ребенка, его необходимо чем-то увлечь.

Используйте и обыгрывайте темы, близкие и понятные малышу. Не давайте сразу все упражнения. Достаточно двух-трех, чтобы малыш поиграл и в то же время усвоил какие-то новые двигательные навыки.



Зарядка для самых маленьких

Достань солнышко.

Скажите малышу, что солнце светит прямо у него над головой (можете держать в руках желтый воздушный шар).

Попросите его достать солнышко. Он будет вытягивать ручки вверх и подниматься на носочки. Вот вам и упражнение № 1.

На носочках и на пяточках.

Спросите у ребенка: как он умеет ходить на носочках и на пяточках? Покажите, как это делать.

Пусть кукла или любимая мягкая игрушка тоже примут участие и продемонстрируют свои способности.

Приседания.

Как научить ребенка приседать? Разбросайте по комнате разные предметы (или игрушки) и попросите малыша приносить их вам по одной и складывать, например, в коробку. Условия игры «заставят» его приседать.

Мостик.

Этот мостик отличается от взрослого, потому что выполняется наоборот. Малыш должен стоять на руках и стопах, но не животом, а спиной вверх. Следите, чтобы он выпрямлял колени. Загляните крохе в лицо и спросите: «А кто у нас мостиком стал?»

Паровозик.

Пусть малыш станет на четвереньки и покажет, как едет паровоз. Можно сопровождать движения звуками: «чух-чух». Обозначьте траекторию движения «паровозика», пусть попробует сделать задний ход.

Самолетик.

Расставьте руки в стороны и облетите вокруг комнаты. Сопровождайте ваши движения звуками летящего самолета: «у-у-у-у».

Ножницы.

Это классическое упражнение, которое все мы хорошо знаем. Мышцы пресса у ребенка еще не настолько крепкие, чтобы долго удерживать ноги на весу. У него будут свои «ножницы». Главное — старание!

Кошечка.

Пусть малыш станет на четвереньки и прогнет спинку вверх и вниз, как кошечка.

Не забудьте помурлыкать!

Мишка косолапый.

Спросите у ребенка: «Как ходит мишка?» Пусть он покажет. Продemonстрируйте и вы неуклюжие движения косолапого.

Бег и прыжки.

Спринтерский бег для двухлетнего карапуза, скорее всего, закончится падением. Учитесь быстрому бегу постепенно. Для хорошей координации движений и равновесия предложите малышу бегать между расставленными предметами. После бега займитесь прыжками. Это не составит огромного труда: попросите малыша показать, как прыгает заяц.

Профилактика плоскостопия

Для профилактики плоскостопия делайте гимнастику для стоп.

♦ Усадите малыша на пол и предложите ему побыть обезьянкой. Вокруг разбросайте разные (небольшие) предметы и попросите кроху собрать их пальчиками ног. Покажите, как это делать. Задача окажется не из легких!

♦ Сядьте на полу (на мягкой поверхности) друг напротив друга, зажмите полотенце (или одежду) между ногами и поиграйте в «перетягивание каната».

♦ Сядьте на полу, передавайте друг другу мяч, толкая его стопами.

♦ Пусть малыш поднимет руки вверх, станет на носочки и пройдет несколько кругов по комнате. Это упражнение хорошо тренирует мышцы голени и стопы.

Двигаемся под песенки

При желании любую детскую песенку можно использовать в качестве музыкального сопровождения, а также подсказки к действию при выполнении зарядки. Вот, например,

такую:

А-а, в Африке горы вот такой вышины, (поднимаем руки вверх)

А-а, в Африке реки вот такой ширины, (поднимаем руки в стороны)

А-а, крокодилы, бегемоты, (хлопаем в ладоши)

А-а, обезьяны, кашалоты,

А-а, и зеленый попугай (машем руками, как птички)

