Гимнастика для ребенка от 1 года до 3 лет

****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 проведния 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 подражть 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, приготовьте 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 распостраненными 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, подберите упражнения - по своей интуиции, но не забывайте, что переутомлять малыша не нужно.

**Упражнения для совершенствования ходьбы**

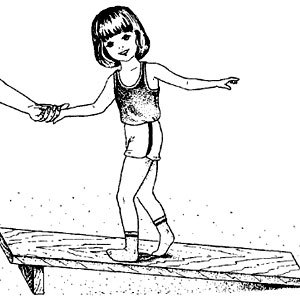
**Совершенствование ходьбы**

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 строну, 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 конец 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 щажками 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 тбя 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 буд 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 радотью 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 залезать 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 влазить 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 прелезать через препятствие (скамейку). Пусть ребенок встанет боком к скамейке, обопрется об нее руками и перелезет, как это показано на рисунке справа.

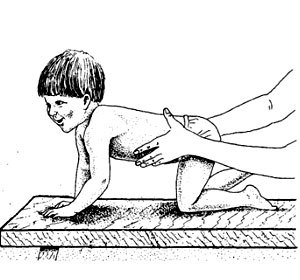
Повторите упражнение несколько раз в обе стороны.

**Упражнения в ползании**

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

**12) Собачка, бычок, козлик**

Пусть ребенок поползает на четвереньках, пожражая 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**

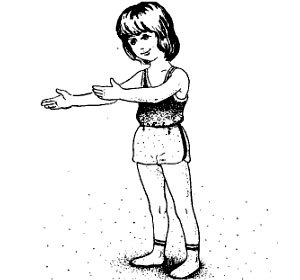
Исходное положение: Ребенок стоит, его руки свободно опущены вдоль тела. Затем - он поднимает руки в стороны  
и помахивает кистями  рук — «бабочка порхает».

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. Рисунок справа.

**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 бегает 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)**

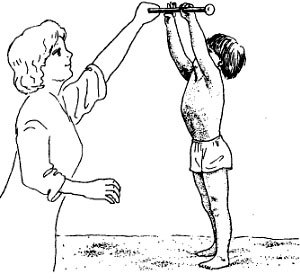
Ребенок держится обеими руками за обруч, который находится у Вас в руках. По команде  «Сядем!»  ребенок приседает, не отпуская обруча. Приседайте вместе с ним.

**28) Приседание за игрушкой**

Положите 2-3 игрушки в разных концах комнаты. Побуждайте ребенка приседать, 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) вперёд – назад. Поворачивается и покачивает другой ногой.

**32) «Догонялки».**

Малыш бегает по комнате, а вы ловите его.

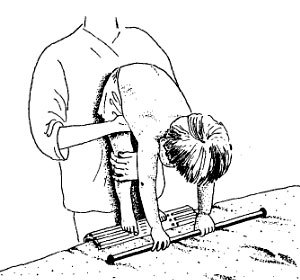
**33) "Цветочки распустились"**

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.

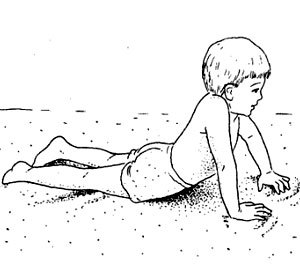


**36) «Велосипед»**  
Ребенок лежит на спине, слегка согнув ноги. Поочередно сгибает и  
разгибает ноги, имитируя езду на велосипеде

**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.

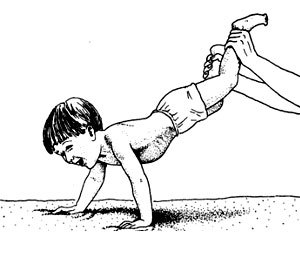
**41) «Кошечка»**  
Ребенок встает на четвереньки. Опускает голову, выгибает спину вверх, как  
киска. Затем поднимает голову и проггибает спину, потягивается.

****



**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.