

Гимнастика для ребенка от 1 года до 3 лет

Упражнения для совершенствования 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 сторону, так улучшится его ориентация в пространстве.

1) Ходьба по «узкой дорожке».

На полу обозначьте мелом (верёвочками, палочками, либо узор ковра) дорожку. 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 концом. 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 шажками по дорожке, доске, или гимнастической скамейке. Пусть он научится ходить боком одинаково хорошо, как в правую, так и левую сторону.



4) Перешагивание препятствий

Научите кроху ходить, высоко поднимая ноги:

Предложите ребенку перешагнуть через невысокий предмет (10-15 см.), если упражнение выполняется хорошо - разместите на полу несколько препятствий.



Упражнения в развитии чувства равновесия

1) 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.

2) Мяч с горки

Ребенок на прогулке поднимается на невысокую горку и поворачивается, скатывает мяч вниз и бежит за ним.

3) Залезание на предмет (ящик, диван)

игра: "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 радостью будет пытаться залезть 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

Если малыш уже научился залезать на диваны и кресла - пора установить дома небольшую шведскую стенку или лесенку. Побуждайте малыша залезть на нее хотя бы на несколько ступенек, а затем и слазить. Полезно учить малыша слазить по наклонной лесенке-доске.

1) 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.

2) Перелазание через скамейку

Научите ребенка правильно перелезать 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.

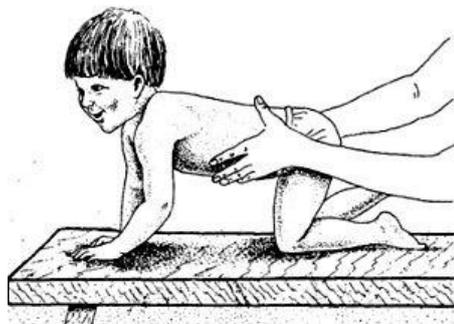
Упражнения в ползании

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

1) Собачка, бычок, козлик

Пусть ребенок поползает на четвереньках, подражая собаке. Затем, так-же - но поворачивая голову направо и налево, как бодающийся бычок. Можно при этом произносить "Му-му!". Потом - передвижение мелкими шажками, и произносятся "ме-е-е! ме-е-е!". Кто это? Козлик!

2) Ползание по скамейке



Пусть малыш походит на четвереньках по скамейке, сохраняя равновесие.

Не забывайте его подстраховывать.

3) 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

1) 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».

2) «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».

3) «Часики»

Ребёнок стоит, ноги слегка расставлены, руки опущены вдоль тела. Размахивает обеими руками вперёд – «тик», назад «так».



4) «Намотай нитку»

Ребёнок 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.



5) Расту большим!

Ребенок стоит прямо, немного расставив ноги, руки опущены вдоль тела. , Поднимает руки и тянется вверх.



6) «Колесо»

Малыш стоит прямо, руки опущены вниз, ноги на ширине плеч.

Делает круговые движения прямыми руками вперед-вверх-назад. И в обратную сторону.



7) «Самолет»

Ребенок стоит, ноги на ширине плеч. Поднимает руки в стороны и, наклоня туловище то вправо, то влево, делает большие махи руками. .

8) «Птичка перелетная»

Ребенок ходит-бегает по комнате, размахивая руками, как птица.

9) «Барабанщик»

Дайте ребенку барабан (повесьте на шею), пусть он походит по комнате и побарабанит от души размашистыми движениями.

10) 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

1) 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.

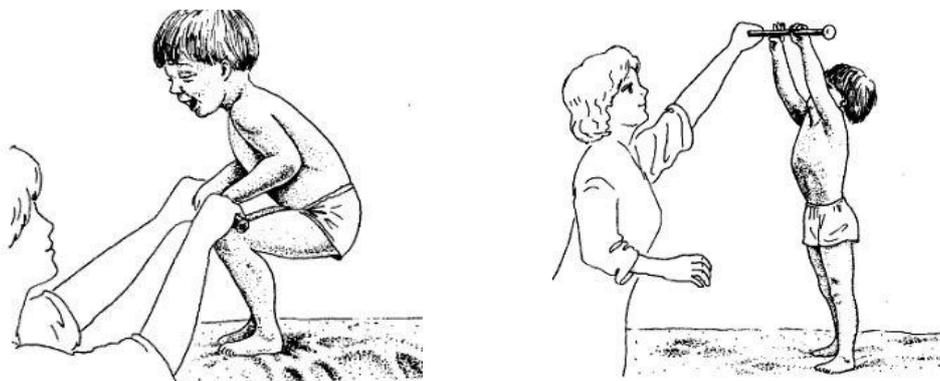
2) Приседание за игрушкой

Положите 2-3 игрушки в разных концах комнаты. Побуждайте ребенка присесть, чтобы он поднял игрушки. Повторите 2-3 раза.

3) "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



4) Собираем грибочки

Малыш ходит по комнате и нагибается, приседает - собирая грибочки.

5) "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

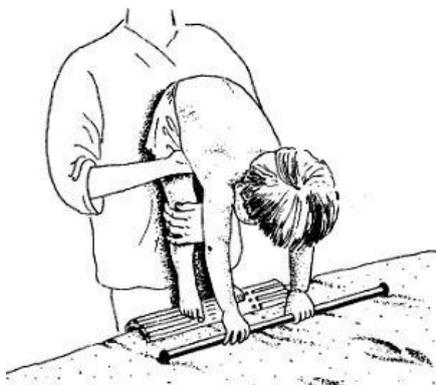
1) Сгибание разгибание туловища

Посадите ребенка к себе на колени. Зажмите своими бедрами его голени. Проводите сгибание и разгибание туловища малыша. Повторите 3-4 раза.



2) «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.



3) «Велосипед»

Ребенок лежит на спине, слегка согнув ноги. Поочередно сгибает и разгибает ноги, имитируя езду на велосипеде.



4) «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



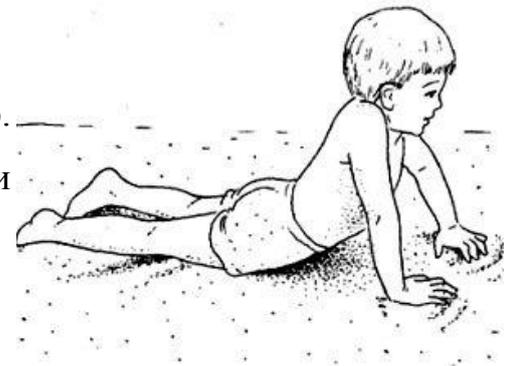
5) «Ласточка»

Ребенок лежит на животе, руки разведены в стороны. Слегка прогибаясь, поднимает голову и руки. Поддерживайте его за разведенные в стороны руки, с помощью гимнастических колец.



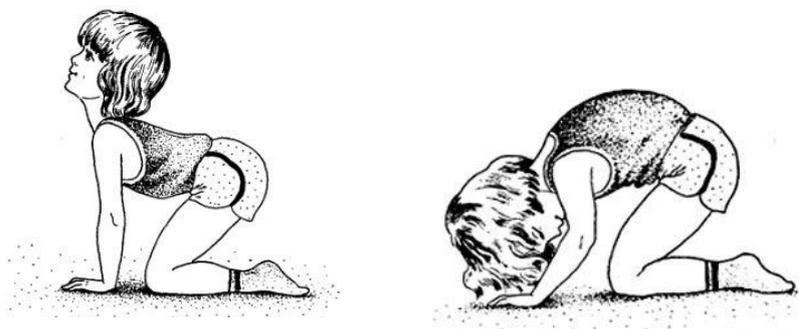
6) «Рыбка»

Ребёнок лежит на животе, согнутые руки под грудью. Выпрямляя руки, прогибается спиной, поднимает голову и грудь.



7) «Кошечка»

Ребёнок встаёт на четвереньки, опускает голову, выгибает спину вверх, как киска. Затем поднимает голову и прогибает спину, потягивается.



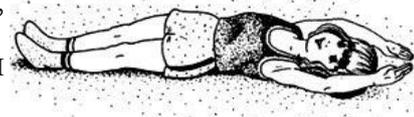
8) «Черепашка спряталась»

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



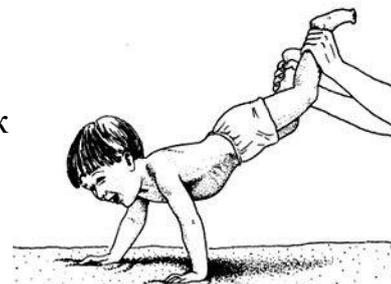
9) «Бревнышко»

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.



10) Тачка

Помогите ребенку передвигаться на руках по полу - так как показано на рисунке!



Упражнения с мячом

1) Катание мяча

Сядьте с ребенком на пол друг напротив друга, широко расставив ноги. Катайте большой мяч в любом заданном направлении. Повторите 6-8 раз.

2) Бросание мяча

Ребенок стоит без опоры, держа большой мяч двумя руками. Пусть он бросает мяч двумя руками в любом направлении или в большую цель.

Спасибо за внимание!