

## **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.

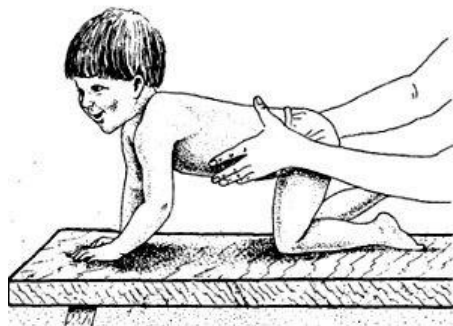
### *Упражнения в ползании*

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 произнося "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) Растим 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.

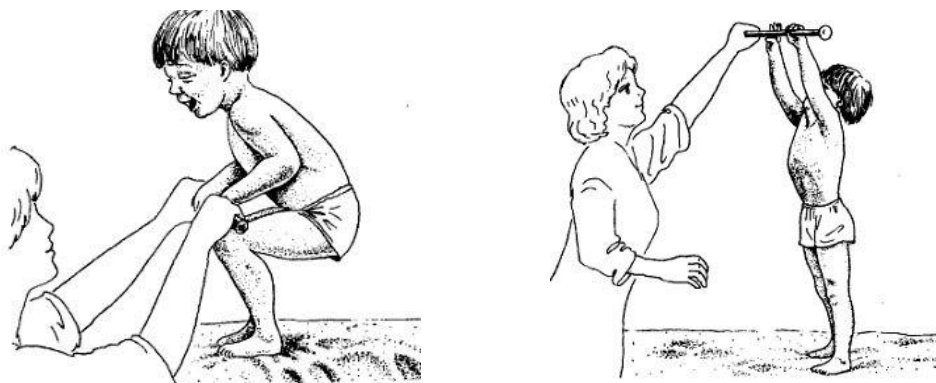
#### **2) Приседание за игрушкой**

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

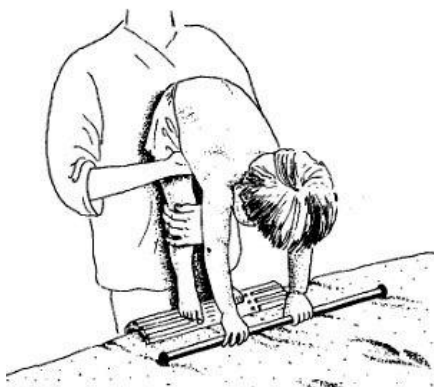
### 1) Сгибание разгибание туловища

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



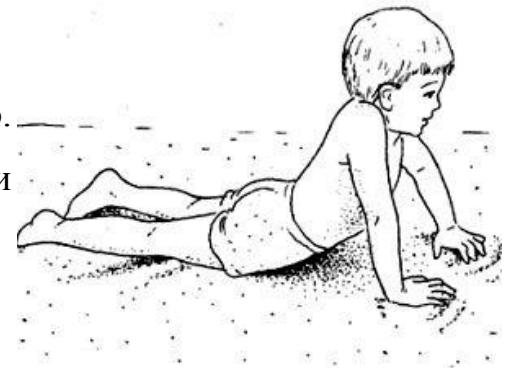
#### 5) «Ласточка»

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.



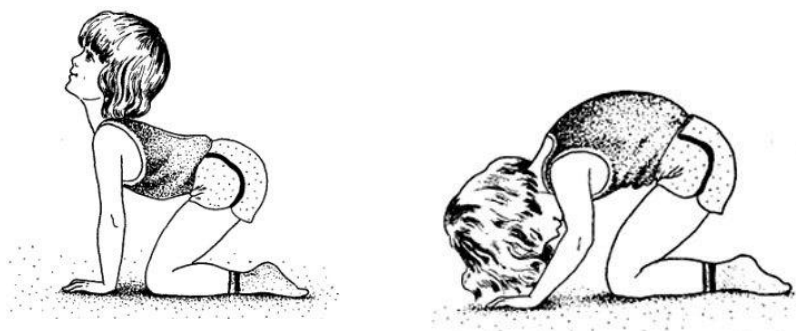
#### 6) «Рыбка»

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.



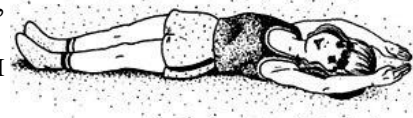
## 8) «Черепашка спряталась»

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!**