

Игровая гимнастика для детей 2-3 лет, выполняем дома

Физическое воспитание детей любого возраста должно включать гимнастику. Маленькие непоседы 2-3 лет не всегда готовы выполнять скучные упражнения, но если превратить занятие в игру, то это принесет пользу и удовольствие.

Не забывайте о том, что физическая нагрузка вместе с ребенком является отличным вариантом совместного время препровождения и общения.

Предлагаем рассмотреть примеры игровой гимнастики для маленьких непосед.

Дотянись до мамы

Польза: работа мышц брюшного пресса.

Предметы: гимнастическая палка.

Ребенок выполняет это упражнение лежа на спине. По возможности выпрямленными ногами малыш должен дотянуться до гимнастической палки или просто до вашей ладони. Первоначально не поднимайте палку или руку слишком высоко от пола. Ориентируйтесь на физические возможности малыша.

Небольшое поднимание ног и задержка в таком положении хорошо укрепляет пресс.

Подними игрушку

Польза: работа мышц спины.

Предметы: любые небольшие игрушки, кубики.

Дети часто играют сидя на полу, что задействует мышцы плечевого пояса, но не мышцы спины. Очень важно уделить внимание укреплению мышц спины и ног. Наиболее легко это сделать с помощью наклонов. Донное упражнение выполняется стоя.

Попросите малыша наклониться и дотянуться до игрушки, которая лежит на полу. Ее можно поднять, передать маме или положить в коробку.

Я маленькая рыбка

Польза: работа мышц плечевого пояса и межлопаточных мышц, укрепление спины.

Предметы: гимнастическая палка.

При обычных упражнениях сложно задействовать межлопаточные мышцы, но они в совокупности с другими мышцами отвечают за состояние спины. Следующее упражнение комплексно воздействует на спину с участием мышц лопаток и плечевого пояса.

Попросите ребенка превратиться в «*маленькую рыбку*». Для выполнения упражнения малыш должен лечь на живот. Руки и верхняя часть туловища поднимаются, происходит прогиб позвоночника.

В этом возрасте ребенок еще не может самостоятельно сделать такой прогиб, поэтому оптимально выполнять упражнение с опорой руками на гимнастическую палку или просто на руки взрослого. Достаточно небольшого прогиба и задержки в таком положении на несколько секунд.

Я маленькая змейка

Польза: работа мышц спины, ног, укрепление позвоночника.

Предметы: скамейка, гимнастическая палка или другая имитация препятствия.

Дети очень любят ползать и пролезать под различными препятствиями. Такие упражнения комплексно укрепляют все мышцы туловища и особенно благотворно воздействуют на позвоночник. Для выполнения упражнения необходимо организовать препятствие высотой около 40 см.

Это может быть скамейка, палка, натянутая веревка или просто руки взрослого. Ребенок лежа на животе должен полностью проползти под предложенным препятствием. Если в первое время малышу сложно удастся такое упражнение, то поднимите препятствие немного выше.

Ходим по дорожке

Польза: работа ног, улучшение координации движений.

Предметы: ленты, веревки или другие предметы для имитации границы дорожки, коврики с ребристой поверхностью.

Нельзя недооценивать пользу обычной ходьбы. Предложите малышу пройти по небольшой дорожке шириной около 15 см. Такое упражнение не только влияет на мышцы ног, но и помогает тренировать правильную ходьбу и хорошую координацию движений.

Для профилактики плоскостопия помогает ходьба по ребристой и рельефной поверхности. Для этих целей в продаже можно найти специальные коврики или доски.

Еще один вариант полезного упражнения – ходьба с высоким подниманием коленей. Предложите ребенку представить себя аистом и походите с ним по комнате.

Мы весело шагаем

Польза: улучшение координации движений.

Предметы: кубики, игрушки или другие предметы для имитации препятствий.

Организуйте несколько невысоких препятствий на расстоянии около 40 см друг от друга. При перешагивании ребенком таких препятствий

вовлекаются многие мелкие мышцы туловища, но основная польза происходит в виде положительного влияния на координацию еще неловких движений малыша.

Зайчик

Польза: укрепление мышц ног, улучшение чувства равновесия.

Обычные прыжки приносят огромную пользу. Редкий ребенок откажется попрыгать вместе со взрослыми. В этом возрасте во время гимнастики достаточно выполнить 3-5 прыжков на обеих ногах с обязательным перерывом на ходьбу (около 10 шагов).

При желании ребенка прыжки повторяют.

Самолетик

Польза: укрепление мышц плечевого пояса.

Чтобы укрепить мышцы рук и плечевого пояса можно выполнить с ребенком самые различные упражнения. Предложите расставить руки в стороны и представить себя самолетом. *Руки можно опускать и поднимать, сгибать и разгибать, сделать несколько круговых движений.* Подобные упражнения нужно выполнять вместе с ребенком демонстрируя ему необходимые действия.

Курочка

Польза: работа мышц брюшного пояса.

*Предметы: гимнастическая палка
(если возраст ребенка 2 года).*

Приседания хорошо тренируют мышцы брюшного пояса и даже стоп, поэтому такие упражнения следует включать в комплекс детской гимнастики. *Если ребенок маленький или ему плохо удаются приседания, то выполнять упражнения можно с опорой на гимнастическую палку, которую придерживает взрослый (или на другую опору). Дети в возрасте 3 лет и старше обычно охотно и легко выполняют приседания.*

Попросите ребенка представить себя курочкой, которая клюет зернышки. Для этого необходимо присесть, постучать пальчиками по полу, произнести при этом «*ко-ко-ко*», встать в исходное положение.

Во время гимнастики для самых маленьких (2-3 года) не стремитесь к многократному выполнению каждого упражнения. Достаточно 1-3 раз и общей продолжительности гимнастики 10 минут.

Для детей такого возраста наиболее важна не интенсивность одного занятия, а их регулярность. Старайтесь выполнять любые упражнения с хорошим настроением! Улыбайтесь, радуйтесь и всегда хвалите малыша за его первые спортивные успехи.

