

ВЕСЕЛАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ



- Движение — это жизнь, а для маленького ребенка — еще и развитие. Гимнастика для детей 3-4 лет нужна для укрепления мышечного корсета и правильного формирования опорно-двигательного аппарата, осанки. Двигательная активность стимулирует иммунитет и мозговую деятельность



ЗАНЯТИЯ ГИМНАСТИКОЙ ДОМА

- Дети, которые посещают детский сад, делают гимнастику перед завтраком каждый день. Комплекс упражнений в дошкольном учреждении называют зарядкой. Выполняемого объема вполне достаточно для общего укрепления организма. Домашние занятия рекомендуются для детей, которые сидят дома, в том числе их можно делать в период каникул, в выходные дни.



ПОЛЬЗА ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ДЕТЕЙ

- укрепляет мышцы, повышает силу и выносливость;
- обеспечивает правильное формирование опорно-двигательного аппарата (профилактика сколиоза, других деформаций скелета);
- улучшает координацию движений, ориентацию в пространстве;
- ускоряет обменные процессы и повышает аппетит;
- стимулирует работу всех органов и систем, укрепляет здоровье.



- Однозначно нельзя принуждать ребенка заниматься гимнастикой силой. Нужно приобщать его к спорту только через интерес.
- Дети с серьезными проблемами опорно-двигательного аппарата, различными неврологическими диагнозами нуждаются в гимнастике как никто другой. Однако в таких случаях комплекс упражнений должен подбирать специалист по лечебной физкультуре. Это же правило касается всех детей, которые состоят на диспансерном учете, имеют сердечную, печеночную, почечную недостаточность, страдают астмой.



КОГДА И КАК ПРОВОДИТЬ?

- Детская гимнастика проводится в форме игры. Для занятия нужно подготовить динамичную музыку. Делать упражнения под звуковое сопровождение не только весело, но и полезно. Музыка помогает поддерживать ритм и развивает слух. Также можно подобрать к движениям интересные названия (например, «а теперь сделай, как рыбка», «побудь немножко обезьянкой и сорви банан»).



КАКИЕ ПРАВИЛА НУЖНО СОБЛЮДАТЬ

ПРИ ПРОВЕДЕНИИ ЗАРЯДКИ?

- Воздух в помещении должен быть свежим. Летом лучше перенести занятие на улицу.
- Выполнять упражнения нужно утром, в промежутке между гигиеническими процедурами и завтраком. В крайнем случае можно сделать гимнастику через 40-60 минут после еды.
- Взрослый должен следить, чтобы при выполнении упражнений ребенок делал вдох через нос, а выдыхал через рот.
- Если малышу года 3-4, длительность домашней гимнастики не должна превышать 15 минут. Оптимально делать зарядку около 10 минут, чтобы занятие принесло пользу и не наскучило.



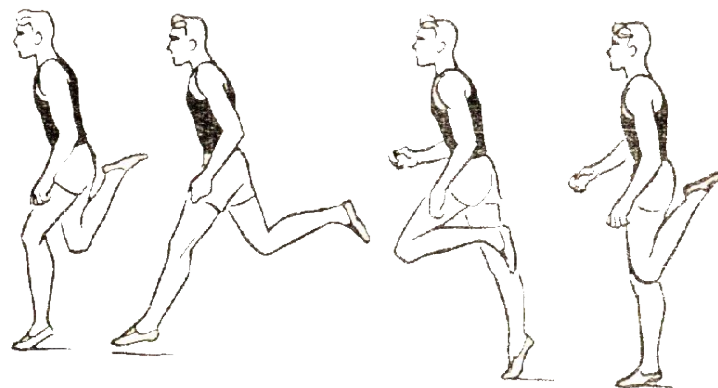
УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4

- Любая гимнастика начинается с **ЛЕТ** разминки. Это могут быть движения руками вверх-вниз, потягивания, ходьба по кругу (на носочках, пяточках, внутренней и внешней стороне стоп), наклоны головы вперед-назад, к плечам. Разогревающая часть длится 4-5 минут. Затем приступают к основным упражнениям. Завершают гимнастику спокойной ходьбой. Для нормализации дыхания ребенку предлагают сделать глубокий вдох и одновременно поднять руки в стороны и вверх. На выдохе нужно вернуться в исходное положение. Длительность завершающего этапа — 1-2 минуты.

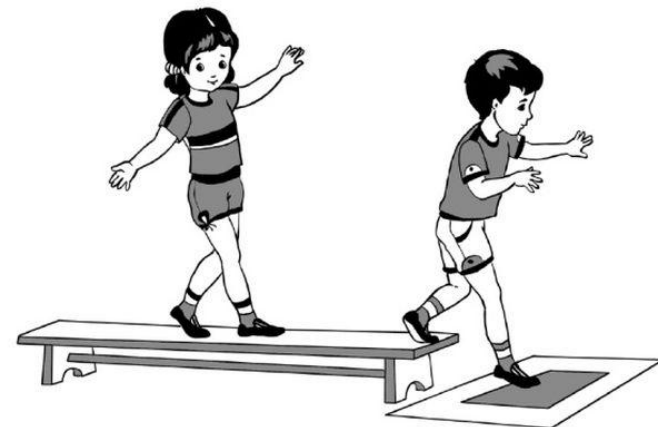


УПРАЖНЕНИЯ

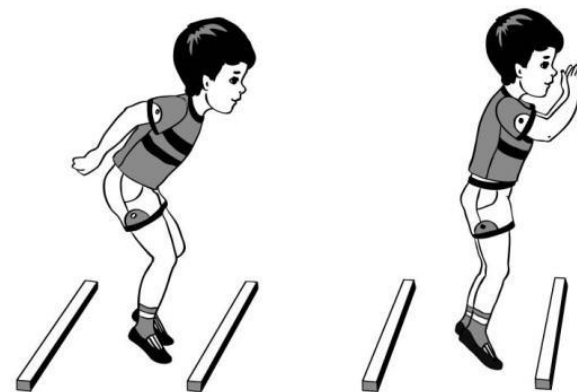
- Бег с поднятием колен. Ребенок бежит по кругу, стараясь поднять коленки как можно выше. Длительность выполнения – 1 минута.
- Ходьба на присядках. Ребенок садится на корточки, руки на поясе. Нужно пройти так 1-2 небольших круга (40-60 секунд).
- Пятки к ягодицам. Суть упражнения в том, чтобы при беге поджать колени так, чтобы стопа дотронулась до попы. Выполняется в течение 1 минуты.



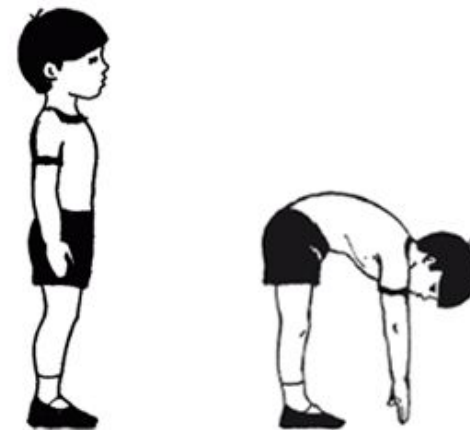
- Ходьба по перекладине. Необходимый атрибут – невысокая устойчивая лавочка шириной от 30 см и длиной от 1 м. Можно заменить лавочку сложенным в несколько раз ковриком. Ребенок проходит туда и обратно, подняв руки по сторонам на уровне грудной клетки.



- Прыжки через невысокие препятствия. Для упражнения хорошо подходят гимнастические обручи, которые выкладывают впритык друг к другу. Ребенок перепрыгивает двумя ногами, делает шаг и снова совершает прыжок. Количество прыжков – 6-10. Также полосу препятствий можно сделать из скакалок, палочек, расположенных на расстоянии 50-70 см друг от друга.



- Наклоны вперед. Исходная позиция – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Ребенок потягивается вверх, поднимая руки, а затем наклоняется вниз. Ручки должны коснуться носочков, а колени – остаться ровными. Длительность упражнения – 40 секунд, или 6-8 повторов.



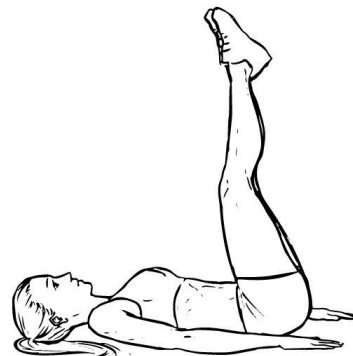
- Выпады в стороны. Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Нужно потянуться левой рукой и головой максимально в правую сторону, оставив нижнюю часть тела неподвижной. После 6-7 повторов выпады делаются правой рукой в левую сторону.



- «Велосипед». Всем известное упражнение. Ребенок ложится на спину, поднимает ноги и делает синхронные круговые движения, напоминающие езду на велосипеде. Длительность выполнения – 1 минута.



- Поднятие ног. Позиция – лежа на спине, руки лежат вдоль тела. Ребенок приподнимает обе ноги вверх с ровными коленями. Количество повторов – 6-9.



- «Ножницы». Исходная позиция та же. Ребенок поднимает ровные ноги вверх, а затем разводит в стороны и скрещивает. Упражнение повторяют 5-7 раз.
- «Лодочка». Малыш лежит на животе, ручки перед собой. Нужно поднять руки и ноги вверх, задействуя мышцы спины. «Лодочку» делают 5-7 раз.
- «Планка». Исходное положение – упор лежа на руки. Ребенок стоит так 15-20 секунд.

