

Консультация для родителей Каждому возрасту — своя физкультура

Ниже приводим перечень упражнений для детей различных возрастных групп и некоторые рекомендации по их проведению. Чтобы малышу было интересно, и он не уставал, включайте их в различные игры в течение дня.

Для детей от 1,5 до 2 лет.

Упражнение 1. Игра «Догони собачку» (2—3 раза) для повышения эмоционального тонуса и общего физиологического воздействия на весь организм. Взрослый держит в руках большую игрушечную собачку (кошка, мышка) и бежит, предлагая малышу догнать ее (20—25 с), затем переходит на спокойную ходьбу.

Упражнение 2. Ходьба с разведенными в стороны руками по наклонной доске для развития чувства равновесия при ходьбе, соблюдения направления, координации движений, воспитания ловкости и смелости. Доска длиной 2 м, шириной 25 см приподнята одним концом на 20—25 см (положена на ящик). Малыш с разведенными в стороны руками поднимается по доске на ящик, затем возвращается вниз, поднимается на другой ящик высотой 15 см и спускается с него.

Упражнение 3. Ползание на четвереньках по скамейке (1—2 раза) для укрепления мышц туловища, развития согласованности движений рук и ног, ловкости, внимания. Малыш ползет по гимнастической скамейке по всей ее длине, затем выполняет какое-нибудь задание для выпрямления туловища (берет со стола кубик и кладет его в коробку).

Упражнение 4. Игра «Спрячем кубики» (наклоны туловища вперед и выпрямление из положения, сидя — 3—4 раза) для укрепления мышц спины и брюшного пресса, развития координации движений рук, ловкости и внимания. Малыша сажают на стульчик, дают ему в руки 2 кубика. Взрослый садится напротив и тоже берет 2 кубика, поднимая их вверх, кладет кубики к ногам, выпрямляется, садится прямо, руки на колени. Потом: «Возьмем кубики, спрячем за спину. Где кубики? Поищем. Нашлись! Вот кубики!» Руки с кубиками поднимают вверх.

Упражнение 5. Поднимание выпрямленных ног до палки (3—4 раза) для развития мышц брюшного пресса и ног, координации движений, ловкости. Взрослый держит палку двумя руками, малыш обхватывает ее кистями обеих рук сверху и, держась за палку, сначала садится, а потом ложится на коврик на спину, отпускает палку. Затем малышу предлагают дотянуться выпрямленными ногами до палки, которую держат на уровне поднятых 1 ног ребенка.

Упражнение 6. Бросание малых мячей в горизонтально расположенную крупную цель для развития умения бросать, координации движений рук и пальцев, внимания, глазомера; укрепления мышц плечевого пояса и рук. На пол ставят корзину диаметром 60 см на расстояние 50—70 см от ребенка на уровне его груди. Малыш стоит в очерченном круге и бросает мяч в корзину 2—3 раза каждой рукой. Следите, чтобы он при этом высоко поднимал руку.

Упражнение 7. Ходьба под ритмичную музыку, удары бубна.

Для детей от 2 до 2,5 лет.

Упражнение 1. Ходьба и бег (в течение 5—10 с), который затем снова переходит в спокойную ходьбу, под ритмичную музыку для развития ходьбы, формирования правильной осанки, подготовки к выполнению следующих упражнений. Следите, чтобы малыш не опускал головы, не шаркал ногами, шел в бодром темпе.

Упражнение 2. Игра «Ловля мотылька» (повторить 3—4 раза) для укрепления мышц плечевого пояса, развития навыка углубленного дыхания. Взрослый становится лицом к малышу и говорит: «Давай ловить мотылька: хлоп, хлоп, хлоп! Нет мотылька, не поймали», при этом они вместе, слегка согнув руки в локтях, делают 3—4 хлопка перед

собой, потом поднимают руки вверх, в стороны и опускают их. Во время хлопка надо произносить «хлоп».

Упражнение 3. Приподнимание туловища на выпрямленных руках (3—4 раза) для укрепления мышц плечевого пояса, спины и живота. Взрослый становится лицом к ребенку, перед ними коврик. Оба ложатся на коврик, на живот, ноги вытянуты, руки согнуты. «Теперь поднимемся высоко на руках, а ноги пусть лежат прямо». Подражая взрослому, малыш поднимает и опускает туловище, выпрямляя и сгибая руки (не поднимая ног).

Упражнение 4. Игра «Наматывание нитки на клубок» (3—4 раза) для углубления дыхания, укрепления мышц плечевого пояса, развития кисти, развития внимания. Взрослый становится лицом к ребенку и говорит: «Наматываем нитку на клубок», затем показывает, как это делать. Малыш, подражая его движениям, сжимает кисти в кулачки и быстро вертит правой рукой вокруг левой, после чего рывком разводит руки в стороны.

Упражнение 5. Сесть и лечь у гимнастической скамьи (3—4 раза) для укрепления мышц живота, спины, ног, плечевого пояса, развития координации движений. Малыш садится на коврик у гимнастической скамьи, цепляется за нее ногами, ложится на спину, руки опускает вдоль туловища (потом руки можно положить на голову). Теперь предложите малышу сесть (по возможности без помощи рук) и положить руки на скамью.

Упражнение 6. Игра «Птичка» (повторить 2 раза) для укрепления мышц ног, подготовки к выполнению прыжков. Малыш в течение 5—10 с подскакивает на месте, стараясь прыгать как можно выше.

Упражнение 7. Лазанье по гимнастической стенке (1—2 раза) для развития умения лазать, координации движений рук и ног, ловкости, смелости, равновесия. Малыш поднимается на гимнастическую стенку и затем спускается сначала приставным, затем чередующимся шагом. Следите, чтобы он не пропускал перекладин и не висел на руках, при необходимости его подстраховывайте.

Упражнение 8. Ходьба по гимнастической скамье с разведенными в стороны руками (1—2 раза) для развития равновесия при ходьбе, умения подниматься на определенную высоту, формирования правильной осанки, развития внимания, ловкости. Малыш проходит по гимнастической скамье чередующимся шагом с поднятыми в стороны руками и поднятой головой, сходит с нее, поднимается на табурет (ящик) высотой 20 см, спускается с него.

Упражнение 9. Подвижная игра.

Упражнение 10. Заключительная ходьба под ритмичную музыку для развития навыка ходьбы и закрепления правильной осанки. При этом следят за правильной осанкой ребенка (прямой корпус, голова поднята, руки двигаются в такт ходьбе), правильным дыханием (через нос).

Для детей от 2,5 до 3 лет.

Упражнение 1. Ходьба и бег на носках под ритмичную музыку, удары бубна (1 мин) для развития навыка ходьбы и бега, формирования правильной осанки, соблюдения направления, профилактики плоскостопия. Следите, чтобы малыш бежал и шел в бодром темпе, соблюдал направление и такт.

Упражнение 2. Игра «Ножницы» — скрещивание рук над грудью с последующим разведением в стороны (повторить 4—6 раз) для укрепления мышц плечевого пояса, развития углубленного дыхания, координации движений рук, внимания. Малыш вытягивает перед собой руки и, подражая взрослому, скрещивает их перед собой и разводит в стороны («раскрывает и закрывает ножницы»). При скрещивании рук он говорит «жик» для удлинения выдоха.

Упражнение 3. Передвижение по скамье на животе, подтягиваясь вперед на руках, с последующим прогибанием позвоночника и разведением рук в стороны — «Ласточка» (1—2 раза) для укрепления мышц туловища, плечевого пояса, развития координации

движений рук и ног, ловкости, внимания. Ребенок ложится на живот, на конец гимнастической скамьи, держась согнутыми в локтях руками за края скамьи с обеих сторон; ноги вытянуты; голова и плечи приподняты. Затем, подтягиваясь на руках, он продвигается к противоположному концу скамьи, стараясь голову и плечи не опускать, в конце скамьи он вытягивает руки вперед и разводит их в стороны, как крылья у ласточки, потом садится на скамью верхом, встает, берет со стола мяч и кладет его в ящик, установленный на некотором расстоянии.

Упражнение 4. Поочередное и одновременное поднятие выпрямленных ног до палки (4—5 раз) для углубления дыхания, укрепления мышц живота и ног, развития внимания. Ребенок ложится на спину и поочередно достает выпрямленной ногой палку, которую держат на расстоянии его поднятой ноги, затем достает ее обеими ногами вместе и опускает ноги.

Упражнение 5. Поднятие палки выпрямленными руками из положения лежа на животе (3—4 раза) для укрепления мышц плечевого пояса и спины, развития координации движений. Ребенок ложится на живот, обхватывает палку обеими руками сверху, ноги выпрямлены. Затем предлагаете ему высоко поднять палку и опустить ее.

Упражнение 6. Игра «Лодочка». Боковые наклоны туловища с двумя палками в руках (3—4 раза в каждую сторону) для укрепления мышц плечевого пояса, живота, спины, боковой мускулатуры, развития согласованности движений, внимания. Ребенок и взрослый садятся верхом на гимнастическую скамью лицом друг к другу. На полу по обе стороны скамьи лежат палки. Малыш разводит широко в стороны руки, затем наклоняется вправо, обхватывает рукой палку сверху, взрослый поддерживает ее за другой конец, потом он наклоняется влево и обхватывает другую палку. Затем, наклоняясь вправо, опускает одну палку вниз, поднимая другую одновременно вверх до полного выпрямления руки. Наклоняясь вправо и влево, малыш произносит «кач-кач» (лодочка качается).

Упражнение 7. Игра «Гребля». Наклоны туловища вперед и назад (4—6 раз) для укрепления мышц живота, спины, плечевого пояса, развития внимания, согласованности движений. Ребенок и взрослый садятся верхом на гимнастическую скамью лицом друг к другу и держат палки по обе стороны скамьи параллельно полу, затем одновременно, не выпуская палок, наклоняют туловище вперед и назад, произнося слова: «вперед, назад». Следите за ритмичностью движений, при необходимости подтягивая малыша за палки.

Упражнение 8. Бросание и ловля мяча средних размеров (12—15 см) в двух вариантах (по 2—3 раза) для развития согласованности движений с другим лицом, укрепления мышц плечевого пояса, углубления дыхания, развития ловкости, глазомера. В первом случае ребенок ловит брошенный ему взрослым мяч обеими руками и бросает его обратно, отталкивая от груди ладонями согнутых в локтях рук (ладони при этом повернуты вверх). Во втором случае мяч бросают из-за головы.

Упражнение 9. Прыжки с места в длину (3—4 раза) для укрепления мышц ног и туловища, овладения навыком прыжка вдаль. Малыш становится у края ковра и по команде прыгает вперед на ковер как можно дальше. Обратите внимание на приземление (на 2 ноги, мягко, сгибая колени).

Упражнение 10. Подвижная игра.

Упражнение 11. Спокойная ходьба под музыку, удары бубна для развития навыка ходьбы, закрепления правильной осанки.

Учтите, что 2- или 3-летний ребенок не сможет заниматься гимнастикой так же последовательно и педантично, как взрослый. Многие упражнения для него пока еще сложны. К тому же одни упражнения ему нравятся больше, другие меньше. Включите музыку, не превращайте занятия в скучную обязанность. Не заставляйте малыша делать какое-либо упражнение, если он не хочет. Только совместная игра с ним папы или мамы с включением предлагаемых упражнений даст определенный эффект.

Материал подготовил: инструктор по ФК Авакова Ю.А.