

Мастер-класс для родителей

«Гимнастика для детей от 1 до 2 лет: эффективные упражнения»

Подготовила:

Панченко Светлана Александровна,
инструктор по физической культуре
МАДОУ «ЦРР-д/с №6 г. Шебекино»

Каждый родитель знает, как полезна физическая активность для развития маленьких детей. И ограничивать ее не стоит: дети должны постоянно бегать, прыгать, ползать, преодолевать преграды, лазать по канатам или деревьям, кататься на велосипеде или самокате... При всем этом в распорядке дня малыша обязательно должно быть место для гимнастики, во время которой ребенок выполняет упражнения, совершенствуя свои движения.

Деткам до года гимнастику проводят родители, приводя в движение ручки и ножки. Но к году дети обычно начинают самостоятельно ходить, позже учатся приседать и вставать, могут повторять простые движения за взрослыми. Расскажем, какой должна быть гимнастика для детей от 1 года

Итак, детки после года активно осваивают двигательные навыки: учатся бегать, прыгать, проползать под препятствиями или переползать через них, лазать на возвышения, преодолевать лестницы, качаться на качелях, скатываться с горок, ходить по бревну... Но движения их, конечно, пока неловкие и несогласованные, координация и равновесие развиты очень слабо. Поэтому с годовалого возраста и до тех пор, пока малышу не исполнится 2 года, задача взрослых – подбирать упражнения, которые помогут крохам стать ловкими и развить координацию движений, научат держать равновесие.

Кроме того, гимнастика для детей от 1 года и старше помогает: укреплять иммунитет; развивать выносливость; правильно дышать (что способствует лучшему насыщению органов и тканей кислородом); чувствовать свое тело в пространстве; улучшать обменные процессы; укреплять мышцы, связки, суставы, скелет; улучшать осанку; нормализовать работу нервной системы; улучшать пищеварение; нормализовать сон; развивать чувство ритма. Если во время гимнастики малыш выполняет движения по кругу или квадрату, он, к тому же, выучит эти простые фигуры. Поворачиваясь в стороны, шагая в разных направлениях, закрепит понятия «лево-право», «вперед-назад».

В процессе подвижных гимнастических игр ребенок развивает смелость, настойчивость, уверенность в себе, упорство. Так что ценность гимнастических упражнений не ограничивается только улучшением физических показателей.

ОБЩИЕ ПРАВИЛА

Главное, на что родители должны ориентироваться, подбирая упражнения для малышей, – соответствие навыкам крохи, постепенное усложнение по мере развития ребенка. То есть движения должны быть ему доступны и легко выполнимы. Поначалу это будет просто ходьба, приседания, ползание, затем к ним добавляют преодоление преград, лазание по канатам, веревкам, прыжки, игры с мячом, обручем, игрушками и т. д. Что еще важно знать об организации гимнастических занятий с малышами?

В гимнастический комплекс нужно включить 5–6 упражнений, затрагивающих все мышечные группы (рук, плеч, ног, пресса, спины, шеи), причем их нужно чередовать. Упражнения для рук и ног могут выполняться быстрее, чем для туловища. Дышать ребенок должен через нос, при этом не задерживая дыхание. Чтобы сделать занятие более интересным, в комплекс включают пару упражнений-подражаний, которые могут объединиться в сюжетную игру. Нельзя заниматься натошак, а также сразу после приема пищи,

необходимо подождать примерно час. Гимнастику проводят ежедневно либо через день, на это отводится от 5 до 15 минут (ведь детки в таком возрасте не могут долго концентрировать внимание и очень быстро утомляются).

Упражнения повторяют от 3 до 5 раз. Если позволяет погода, занятия лучше проводить на свежем воздухе (например, во время прогулки). Обязательно в комплекс включают ходьбу и упражнения на восстановление дыхания. Малыши склонны подражать, поэтому движения в гимнастике могут и должны имитировать движения животных, героев мультфильмов или сказочных персонажей. Полезно использовать материал, имеющийся под рукой (на улице это игровые площадки, деревья, пни, камешки, холмики, бордюры; дома – стулья, столы, ковры, подушки и т. д.). Если ребенок устал или начинает протестовать, капризничать – занятие лучше остановить. Против воли ребенка они пользы не принесут. Для занятий утренняя или вечерняя прогулка прекрасно подходят. Главное, чтобы активные физические упражнения не проводились сразу после дневного сна или менее чем за 2–3 часа до сна ночного.

КОГДА ЗАНИМАТЬСЯ НЕЛЬЗЯ?

Наверняка многим известно, что любые нагрузки противопоказаны деткам, недавно перенесшим профилактическую прививку. Но это, оказывается, далеко не единственная причина, по которой гимнастику придется отменить. Существует целый ряд заболеваний, при которых гимнастические занятия под запретом: любые состояния, сопровождающиеся повышением температуры и лихорадкой; различные воспалительные поражения кожи (в том числе гнойные), а также мышц, костей, лимфоузлов или подкожной клетчатки; атрофия; заболевания костей, сопровождающиеся их болезненностью и ломкостью; острый артрит, туберкулез костей или суставов; острый нефрит или гепатит; рахит; врожденные пороки сердца; геморрагический диатез, гемофилия; туберкулез в активной форме; большие грыжи (паховые, пупочные, мошоночные, бедренные).

Иногда мы не можем «на глазок» определить наличие у малыша того или иного заболевания. Поэтому прежде чем начинать с ним активные физические занятия, проконсультируйтесь с педиатром.

ИГРАЕМ В ГИМНАСТИКУ

Самый лучший способ организации гимнастических занятий для маленьких детей – превратить их в игру, сопровождаемую веселой музыкой, песенками, стихотворениями и подражаниями различным действиям. Так крохам будет интересно. Игра для них – лучшая мотивация. Например, можно разыграть веселое детское стихотворение («Мишка косолапый», «Идет бычок, качается» или любое другое, описывающее действия). Детки могут топтать, как медвежата, скакать, как зайчата, прыгать, как воробушки, изгибать спинки и потягиваться, как кошечки, гудеть, как паровозики, летать, как самолетчики, сопровождая движения соответствующими звуками... Еще веселее разыграть забавную песенку («В Африке горы – вот такой ширины», «Каравай», «Танец маленьких утят» и другие). Существует также множество забавных потешек, мотивирующих ребенка начать занятие. Примеры их можно найти в детских книжках или сочинить самим. Это несложно, главное – мотивация:

Малыши, малыши Выходят на площадку,

Станут по порядку

И начнут зарядку.

Станут наши малыши

Крепыши, крепыши!

Гимнастические комплексы для малышей должны включать: общеразвивающие упражнения (укрепляющие мышцы пресса, спины) — «Лодочка», «Велосипед» и др.; задания на совершенствование ходьбы, бега — подвижные имитационные игры («Дождик», «Лошадки», «Воробушки»); для развития меткости («Кегли», «Попади в корзинку, мяч»); простые акробатические упражнения (преодоление небольших препятствий, быстрое приседание и подъем); музыкальные упражнения, развивающие чувство ритма — сопровождающиеся стихами или песенками.

СОСТАВЛЯЕМ КОМПЛЕКС

Упражнения для детей усложняются по мере их роста. Если в год это совсем простые имитации и движения (приседания, наклоны), то постепенно они усложняются. Так, к 2 годам ребенку можно предложить такой вариант гимнастики: ходьба вверх и вниз по наклонной поверхности (доске), упражнение можно сопровождать стихотворением «Идет бычок, качается»; «Кошечка» — шаги и прыжки в разных направлениях под стихотворение «Кошка на зарядке»; «Змейка» — проползание под невысоко растянутой веревкой; «Баскетболист» — бросание мяча вперед из-за головы (на расстояние до метра); «Цапля на болоте» — перешагивание через «кочки» (мячи); «Тюлень» — поднимание мяча перед собой вверх, лежа на животе; «Скалолаз» — преодоление лесенки до 1,5 метров (1–2 раза); имитационные движения на расслабление кистей рук (под стихотворение «Наши пальчики устали»).

Занятия могут стать еще более сложными (но от этого не менее интересными): «Часовые на посту» — перешагивание по разложенным на полу цветным кружкам; «Бегущие лошадки» — бег со сменой темпа (до 20 секунд); «Метатель» — бросание мяча каждой рукой по очереди (цель — на расстоянии около метра); упражнение на пресс — подъем туловища («гусеница ищет завтрак», например, или «Ванька-встанька»), ноги фиксирует взрослый; «Лодочка» — поднимание вверх прямых рук и туловища из положения на животе; «Лягушонок» — прыжки двумя ногами через лежащую на полу веревку или палку; ходьба со сменой опоры (на носки или пятки) под стихотворение «Цапля ходит по болоту»; «Стряхиваем снежинки» — движения на расслабление рук и ног.

Итак, чтобы организовать гимнастические занятия с малышами после года, важно учитывать их возраст, физические умения, состояние здоровья и эмоций, время суток, а также необходимость в мотивации. При этом важно не просто играть, использовать музыку или потешки, но и вдохновлять собственным примером. Только тогда ребенок будет считать гимнастику неотъемлемой частью жизни.