Консультация для родителей:

«Гимнастика для малышей»

**В период жизни детей от 1 года до 3 лет**

совершенствуется развитие уже имеющихся двигательных навыков и статических напряжений мышц, вырабатывается правильная осанка.

Вот некоторые показатели развития основных движений следует использовать родителям для оценки двигательных возможностей своего ребенка.

**Что должен уметь ребенок в 12—14 месяцев:**  
Самостоятельная ходьба; лазание по лесенке высотой 1 м; перелезание на четвереньках через препятствие; подпрыгивание на месте при поддержке за обе руки; бросание мяча двумя руками.

**Ребенок в 14—16 месяцев:**  
Перешагивание через палку; бросание мяча на расстояние до 50 см; ходьба по лестнице приставным шагом; залезание на горку.

**Что умеет ребенок в полтора года (1 год 6 мес):**  
Перешагивание через препятствие высотой 10 см; влезание на бревно; бросание мяча в цель с расстояния в 20— 40 см; подпрыгивание на месте; ходьба по гимнастической скамейке.

**В 1 год 7 месяцев — 2 года:**  
Ходьба по наклонной доске, поднятой на 20-25 см от пола; влезание на лестницу высотой 1,5 м; перешагивание через веревку, поднятую на 20 см над полом; бросание мяча в цель с расстояния 50—70 см; бег без «полета»; прыгание.

**В 2—2,5 года:**  
Ходьба по наклонной доске, поднятой на 25— 30 см от пола; влезание на табурет высотой 20 см; перешагивание через палку, приподнятую на 20— 30 см от пола; бросание мяча в цель на расстояние 80—100 см; бег с «полетом».

**ЧТО НУЖНО ДЛЯ ЗАНЯТИЙ СПОРТОМ С ДЕТЬМИ**

Предоставьте ребенку для занятий специально оборудованную комнату или часть комнаты, где должны быть лесенка, скамейка, наклонная плоскость, кубы, 2 обруча, мячи разного размера, веревка, гимнастические палки 40 и 50 см, корзина, скакалка, 2 булавы, игрушки.

Ежедневно в утренние часы проводите зарядку с одним из этих предметов, используя уже знакомые упражнения, в течение 10 мин. При недостатке времени проведите занятие с мячом: побегайте, попрыгайте. Непременно проветрите помещение и расстелите ковер для смягчения прыжков, так как свод стопы ребенка еще формируется.

До обеда ребенок должен гулять на свежем воздухе: кататься на самокате, велосипеде, играть в песочнице. В это время можно провести интенсивный урок в течение 15— 20 мин, включая упражнения на снарядах. Проведите подвижные игры для развития навыков лазания, бега, равновесия и развития физических качеств — ловкости, силы и выносливости.

Летом полезны прогулки по пересеченной местности: ребенок должен преодолевать подъемы, кочки, пройти по бревну, доске, залезть на пенек, перепрыгнуть канавку. В возрасте 2—3 лет прогулки совершаются на расстояние 200— 500 м и более.

Зимой берите с собой на прогулку метелки, лопатки, санки, играйте с детьми в снежки. Дети 1 1/2—2 лет охотно катают в санях кукол, грузы, съезжают с горок на ногах, держась за сани.

Приучайте детей к холоду и ветру. В любую погоду ребенок должен гулять, активно двигаться — это наилучший способ воспитания здоровых детей.

Во второй половине дня после дневного сна занятия нацелены на освоение разнообразных движений с мячом, флажками, обручами и другими предметами. Можно широко использовать лазание по гимнастической стенке, ходьбу по гимнастической скамейке, горке. Часть таких упражнений проводят на свежем воздухе на «дорожке здоровья», которая оборудована спортивными снарядами для детей раннего возраста. В ходе совместных занятий проявляется взаимопонимание детей и родителей, которые помогают ребенку преодолеть страх, быть внимательным при выполнении заданий, не отставать от коллективных действий всей группы.

**ГИМНАСТИКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ**

Основная задача физического воспитания детей раннего возраста — совершенствование двигательных навыков (ходьба, бег, лазание, метание, прыжки) и выработка правильной осанки.

**Физические упражнения в возрасте от 1 года до 3 лет:**  
1. Общеразвивающие физические упражнения для формирования правильной осанки и укрепления мышц конечностей.  
Упражнение «велосипед» — выполняется лежа на спине на коврике — сгибание и разгибание ног, имитирующие движения на велосипеде. Способствует укреплению мышц брюшного пресса.  
Упражнение «лодочка» — лежа на животе на ковре вытянуть прямые руки вверх. Служит для укрепления мышц спины.

2. Для совершенствования ходьбы и бега используют подвижные игры: «Воробьи», «Дождик», «Паровозик», « Лошадки».

Например, игра «*Паровозик*»: дети встают друг за другом, первый из них изображает паровоз, а все остальные — вагоны. Дети ходят за «паровозом», двигают руками и произносят: «Чух-чух-чух, ту-ту-У-У».

Игра «*Лошадки*»: дети изображают лошадок и кучеров; бегают, высоко поднимая ноги, меняют темп движения по команде.

Для ловкости и смелости — игра «*Мишка на наклонной плоскости*». В игре используется гимнастическая скамейка или доска, один конец которой поднимается на высоту 10— 20 см от пола. Дети по очереди на четвереньках поднимаются вверх по скамейке и осторожно слезают с нее.

3. Для развития метания — игра «Кегли», «Мяч в корзину».

Дети бросают по очереди в корзину маленькие мячи диаметром 3—5 см. Корзина расположена от места бросания на расстоянии 1 м.

4. Акробатические подготовительные упражнения :  
— быстро сесть на пол и встать;  
— преодолеть высоту (ребенка поднять на вытянутых руках);  
— качание на руках и на ноге взрослого.  
Родители должны помнить, что ни в коем случае нельзя подкидывать ребенка вверх!

5. Музыкально-ритмические физические упражнения:  
— имитационные упражнения с песнями «Ладушки», «Каравай», «Утята»,  
— имитационные упражнения со стихами: «Наши пальчики писали», «Мельница», «Часики тик-так».

В естественных условиях на свежем воздухе рекомендуем:  
— перебросить мяч через кустарник;  
— залезть на пенек;  
— подняться на горку с пологим склоном;  
— качели.

**ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ ДЛЯ ДЕТЕЙ РАЗНЫХ ВОЗРАСТНЫХ ГРУПП**

**1,5 года:**  
1. Ходьба вокруг обруча под песню «Каравай» (взрослый придерживает ребенка за  
руки).  
2. Быстрая ходьба за катящимся вперед обручем.  
3. Прыжки в обруч.  
4. Ползание через вертикально стоящий обруч.  
5. Метание мяча в горизонтально расположенный обруч, находящийся на расстоянии 50 см от ребенка.  
6. Имитационное упражнение «Велосипед».  
7. Упражнение «Лодочка».  
8. Сидя на стуле, подтянуть к себе обруч ногами (упражнения для развития мышц стопы).

**1,5—2 года:**  
1. Ходьба по наклонной доске (слегка помогая ребенку).  
2. Прыжки «Зайка»: менять направление, сопровождать стихом «Уши выше, лапы шире».  
3. Проползание под веревку.  
4. Бросание мяча из-за головы на расстояние 80—100 см.  
5. Перешагивание через мячи (совершенствует равновесие).  
6. Лежа на спине, поочередное поднимание ног вверх.  
7. Лежа на животе, поднимание мяча вверх двумя руками.  
8. Лазание по лесенке на высоту 1,5 м. Повторить 1—2 раза.  
9. Имитационные движения для рук со стихом «Наши пальчики устали». Расслабление рук и кистей.

**2—3 года:**  
1. Ходьба по кружкам — перешагивание с одного кружка в другой.  
2. Бег «Лошадки»: менять темп (быстрее, медленнее) 16—20 с.  
3. Бросание мяча одной и другой руками в цель с расстояния 1 м.  
4. Лежа на спине, ноги удерживает взрослый. Упражнение — сесть, лечь.  
5. Лежа на животе, поднимание туловища и прямых рук вверх.  
6. Подлезание под палку, находящуюся на высоте 40—46 см от пола.  
7. Прыжки на двух ногах через палку, лежащую на полу.  
8. Ходьба на носках, на пятках со стихом «Цапля ходит по балкону».  
9. Упражнение на расслабление мышц рук и ног — «Стряхнуть снежинки».

Эффективность во много раз возрастает, если зарядка проводится на открытом воздухе. При этом увеличивается насыщение крови кислородом, столь необходимым для питания клеток и тканей организма, совершенствуются функции дыхания и кровообращения. На открытом воздухе создаются наилучшие условия для реализации потребностей в движениях, возникает возможность использования большого пространства.

Если же Вы занимаетесь в помещении, не забудьте хорошо проветрить комнату, откройте форточку или окно при хорошей погоде; занимайтесь в трусиках и майке, босиком или в спортивных тапочках