

Весёлая гимнастика для ребёнка от 3 до 5 лет

Занятия физкультурой не должны превращаться в обязаловку. Если у ребенка есть интерес к физическим нагрузкам, всего лишь оформите этот процесс в интересный сюжет. Если же вашего кроху трудно расшевелить, тем более вам придется его чем-то увлечь. Развивайте не только тело, но и фантазию!

ГИМНАСТИКА «СПОРТИВНЫЙ ЗООПАРК». Предложите малышу «прогуляться по зоопарку». Там живет много разных животных, но все они любят делать зарядку и готовятся к спортивной олимпиаде.

Звери-прыгуны. Предложите ребенку попрыгать, как зайка, белочка или кенгуру. Кто быстрее всех? Это упражнение развивает мышцы ног, равновесие и выносливость.

Косолапый мишка. Он хоть и неуклюжий, зато сильный. Походите «на четырех лапах», как мишка. Это упражнение развивает мышцы спины и ног.

Слон. Это самое большое сухопутное животное. Он ходит медленно, но уверенно. Пусть малыш попробует изобразить слона: станет на пол двумя ногами и руками, затем одну руку поднимет над головой. Рука и будет «хоботом». Если «слону» трудно удержать равновесие, поддержите его.

Мышка. Она маленькая и беззащитная. Ей все время приходится прятаться от злых врагов. Предложите ребенку следующее упражнение. По вашей команде «кошка!» «мышька» должна приседать и прятаться, закрывая голову руками. Кроме тренировки мышц, эта игра хорошо развивает слуховое внимание. Упражнение выполняйте 5—10 раз (по силам).

Жираф. Он высокий-превысокий. Нужно вытянуться на носочках и поднять руки вверх, чтобы дотянуться до вкусного завтрака — листьев на дереве. Вы можете вырезать листья из цветной бумаги и держать их над головой «жирафа». Пусть дотягивается! Это упражнение развивает равновесие, зрительную и двигательную координацию.

Тюлень. Бедняжка выглядит таким неповоротливым. Но стоит ему только оказаться в воде... Попросите малыша представить себя тюленем: лечь на бок, вытянуть ноги, слегка приподняв их над полом, и похлопать стопами, то есть «ластами». Это упражнение хорошо укрепляет мышцы спины, ног и брюшного пресса.

Змея. У нее нет ног, но она прекрасно ползает. Попросите малыша лечь на пол и проползти небольшое расстояние без помощи рук и ног, извиваясь всем телом. Это упражнение как нельзя лучше развивает гибкость.

Цапля. Покажите, как важно цапля ходит по болоту, переставляя ноги. Но самое главное, что она умеет стоять на одной ноге. Это упражнение помогает развить равновесие.

Кошка. У кошки можно поучиться выгибать спину вверх и вниз. Это упражнение укрепляет мышцы позвоночника.

Козленок. Козленок не только бодается, но и скачет. Пусть малыш делает прыжки с подскоками то на одной, то на другой ноге. Эти упражнения развиваются мышцы ног, спины и пресса.

УПРАЖНЕНИЯ С КОЛОКОЛЬЧИКАМИ. Ох, непросто приучать малыша делать зарядку! Для многих взрослых, которые обещают себе «с понедельника начать», эта задача оказывается непосильной. Предложите ребенку гимнастику с колокольчиками, чтобы выработать у него полезную привычку к выполнению ежедневных физических упражнений. Эта игра в физкультуру поможет ребенку концентрировать внимание на движениях. Вам понадобятся две пары колокольчиков (их можно заменить погремушками). Вы становитесь напротив ребенка и показываете ему движения. Он должен повторять за вами.

1. Встаньте в исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с колокольчиками внизу. Поднимите руки через стороны вверх, позовите, опустите в исходное положение.

2. Встаньте в исходное положение: ноги на ширине ступни, руки с колокольчиками на плечах. Присядьте, выпрямите руки вперед, позовите. Вернитесь в исходную позицию.

3. Встаньте в исходное положение: ноги на ширине плеч, руки с колокольчиками за спиной. Наклонитесь вперед, позовите колокольчиками за коленями, вернитесь в исходную позицию.

4. Встаньте в исходное положение: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед собой. Подпрыгивайте на двух ногах, поворачиваясь вокруг своей оси, а колокольчики будут звенеть сами.

Чувство меры

Чрезмерные физические нагрузки также вредны для организма ребенка, как и полное их отсутствие. Достаточно 10—15 минут тренировок в день. Также выбирайте подходящее время для зарядки: когда ребенок в хорошем настроении, здоров, полон энергии. Занимайтесь гимнастикой в первой половине дня, через час после приема пищи.