

ЗАРЯДКА ДЛЯ МАЛЫШЕЙ



Укрепить организм малыша 1,5-3 лет помогут несложные упражнения – игры.

Заниматься лучше всего во время прогулки, а в дождливый день – дома, в хорошо проветренной комнате.

Ребятишкам 1,5 – 2 лет для такой разминки достаточно 8 – 10 минут 1 – 2 раза в день.

К 3 годам постепенно это время увеличивается до 20 минут.

А чтобы занятия физкультурой не наскучили, чаще меняйте

исходное положение – сидя, стоя, лёжа.

Чередуйте упражнения с паузами для отдыха.

Используйте разнообразные предметы: разноцветные палки, обручи, верёвку, мячи разных размеров, кубики, игрушки.

Упражнения для детей 1,5 – 2 лет

1. Укрепить широкую доску, приподняв один край на 20 – 25 см. Немного поддерживая малыша, научите его подниматься и спускаться по доске (4 – 6 раз).
2. Прыжки вверх – вниз, вправо – влево, вперёд – назад (4 – 6 раз).
3. Лёжа на спине пусть поочерёдно поднимает выпрямленные ноги, стараясь дотронуться носками до палки, которую вы держите в руках (по 3 – 4 раза каждой ногой).
4. Лёжа на животе, малыш двумя руками отталкивает от себя мяч средней величины (4 – 6 раз).
5. Малыш стоит, держа двумя руками мяч на голове, приседает, опуская мяч и касаясь им земли поочерёдно: то слева, то справа от себя (4 – 6 раз).
6. Ребёнок перешагивает через разные небольшие предметы (камешки, веточки, мячик) сначала приставным, а затем чередующимся шагом (30 – 40 секунд).
7. 3 – 5 раз взобраться по невысокой лесенке-стремянке.

8. Лёжа на животе с напряжением прогнуть спину, ладони к плечам (повторить 3 – 6 раз).
9. Сделайте из верёвки «вожжи» и наденьте малышу на плечи. Он должен быстро побегать минутку.

Упражнения для детей 2 – 3 лет

1. Нарисуйте на асфальте несколько кругов. Объясните задание: шагать за вами из круга в круг (не больше минуты). Сначала обычным шагом, позже – на носках, помогая поднятыми в стороны руками сохранять равновесие.
2. Дайте «шофёру» в руки обруч («руль»). Пускай побеждает 40 – 60 секунд в разном темпе:
«Машина идёт медленно, быстрее, ещё быстрее, замедляет ход...».
3. Установите доску на высоте 15 – 20 см. Ребенок должен 2 – 3 раза пройти по ней туда и обратно с разведёнными в стороны руками, стараясь держаться прямо.
4. Малыш стоит, широко расставив ноги и разведя руки. Затем наклоняет туловище то в одну, то в другую сторону, делая взмахи руками: «Деревья качаются» (3 – 4 раза в каждую сторону).
5. Стоя рядом с обручем или нарисованном на асфальте кругом, прыгнуть в него и из него (4 – 6 раз).
6. Влезть на лесенку чередуясь шагами и спуститься обратно (повторить 4 – 6 раз).
7. Ребёнок бросает мяч взрослому, стоящему от него на расстоянии 1 – 1,5 м, и ловит его (повторить 5 – 6 раз).

Такие занятия потребуют немного времени и внесут приятное разнообразие в прогулку, игры дома. Вы будете приятно удивлены, заметив, что малыш не только окреп, но и стал более самостоятельным, сообразительным и настойчивым при достижении намеченной цели.