

Гимнастика для малышей.

Консультация для родителей.

Упражнения физической нагрузки - для ребёнка второго года жизни нужно подбирать с учётом индивидуальных особенностей его физического и психического развития. В основу двигательной активности ложатся: ходьба, различные игры с мячом, флажками, другими игрушками, а также лазание, преодоление препятствий. Конечно же, самая эффективная форма проведения гимнастики с ребёнком раннего возраста – игра. Для начала это могут быть простые и интересные задания: подойди и посмотри, что спрятано у меня в руке, за спиной, за подушкой, за креслом. Малыш, отыскивая любимую игрушку, будет стараться преодолевать препятствия, расположенные у него на пути. Например, перелезает через подушку, подползает под низкий столик и т.д.. Постепенно игры становятся сложнее. Поскольку дети в этом возрасте очень восприимчивы и склонны к подражанию, показывайте упражнения сами, сравнивайте с движениями животных, персонажей из сказок. Усложнять задания надо постепенно только после того, как малыш овладеет более простыми движениями

Детям нельзя навязывать выполнение гимнастики. Поэтому постарайтесь превратить гимнастику в увлекательную игру, в которую вы можете играть и дома, и во время прогулок. Хорошо выполнять упражнения под музыку, чтобы было веселее. В игровой форме давайте малышу интересные задания: "посмотри, что спрятано у меня в руке, (за креслом, под столом). И кроха, отыскивая сюрприз, преодолевает различные препятствия, расположенные у него на пути. К примеру, подползает под низкий столик, перелезает через подушку и т.д.. Постепенно игры необходимо усложнять. Так как дети в этом возрасте стараются подражать взрослым - показывайте упражнения сами, проводите параллель с движениями животных, персонажей из сказок.

Мы предлагаем Вам ознакомиться с подвижными играми для детей от 1 года до 2 лет.

Кузнечики

Плечи поднимаем-опускаем,
вращаем вперёд-назад:
Поднимайте плечики,
Прыгайте, кузнечики!
Подпрыгиваем несколько раз,
садимся на корточки, ладонь ко лбу —
смотрим по сторонам:
Прыг-скок, прыг-скок!
Стоп! Сели.
Травушку покушали,
Тишину послушали.
Подпрыгиваем из положения
сидя на корточках:
Выше, выше, высоко
Прыгай на носках легко!



© vk.com/zaykinaskazka

Солдатик

Руки на поясе,
стоим на правой ножке,
затем — на левой.
Маршируем, вынося
прямую ногу вперёд.

На одной ноге постой-ка,
Будто ты солдатик стойкий.
Ну, смелее подними,
Да гляди — не упади!
А сейчас постой на левой,
Если ты солдатик смелый.
А сейчас постой на правой,
Если ты солдатик бравый.



© vk.com/zaykinaskazka

Зайка

Маршируем на месте, после приседаем,
маним зайку пальчиком:
Вышли дети на лужок,
Заглянули под кусток,
Увидали зайчика,
Поманили пальчиком:
«Зайка, зайка, попляши,
Твои лапки хороши!»
Стал наш зайка плясать,
Малых деток забавлять.
Танцуем, руки подняты
к макушке — имитируем
ушки, два прыжка на месте,
поворот вокруг себя.



© vk.com/zaykinaskazka

Аист

Стоя на месте, машем прямыми
руками-крыльями в стороны.
— Аист, аист длинноногий,
Покажи-ка нам дорогу!
Аист отвечает:
— Топай правой ногой,
Топай левой ногой.
Снова — правой ногой,
Снова — левой ногой.
После — правой ногой,
После — левой ногой.
Вот тогда придешь домой.
Руки на поясе,
маршируем на месте.



© vk.com/zaykinaskazka

Паровоз

Руки согнуты в локтях, синхронные вращательные движения — имитируем колёса паровоза. Шаг вперёд — притоп, шаг назад — притоп.

Поезд мчится и свистит
И колёсами стучит:

— Я стучу,
 стучу, стучу,
Всех до дачи
 докачу.
Чу-чу, чу-чу!
Всех до дачи
 докачу.



© vk.com/zaykinaskazka

Конь

Руками как будто держим поводья.
Подскоки: согнутую правую ногу поднимаем, подскакиваем на левой ноге, а правая в этот момент приземляется. Меняем ноги.

Конь меня в дорогу ждёт,
Бьёт копытом у ворот,
На ветру качает гривой
Пышной,
 сказочной, красивой.
Быстро на коня вскочу
И поеду, поскачу.
Там за дальней за рекой
Помашу тебе рукой.



© vk.com/zaykinaskazka

Гуси

Ходим на цыпочках,
машем прямыми
руками-крыльями
в стороны:
Гуси серые летели.
Садимся на корточки
и идём гуськом:
На лужайке тихо сели,
Походили, поклевали,
Потом быстро побежали.
Встаём, бег на месте.



© vk.com/zaykinaskazka

Дождик

Приплясываем, четыре хлопка — притопы,
четыре хлопка — поворот вокруг себя:
Дождик, дождик,
Что ты льёшь?
Погулять нам не даёшь.
Трясём ручками,
как будто стряхиваем воду:
Дождик, дождик,
Полно лить,
Деток, землю, лес мочить.
Прыгаем через
воображаемые лужи:
После дождика на даче
Мы по лужицам поскачем.



© vk.com/zaykinaskazka

Петух

Ноги на ширине плеч, раскачиваемся,
перенося вес с ноги на ногу, прямые
руки-крылья отведены назад:

Шёл по берегу петух.

В прыжке соединяем

ноги, садимся

на корточки:

Поскользнулся —

в речку бух!

Стоим, трясём

плечами и руками:

Будет знать петух,

что впредь

Надо под ноги смотреть.

