*Оздоровительная гимнастика для детей*

[](http://malutka.net/ozdorovitelnaya-gimnastika-dlya-detei)Оздоровительная гимнастика, как можно сделать вывод, является одним из полезнейших методов оздоравливания и укрепления организма в целом. Оздоровительная гимнастика для детей, в свою очередь, практикуется как с целью укрепления организма болезненного малыша, так и с целью избегания каких-либо проблем со здоровьем. Так, специалисты, основными заданиями оздоровительной гимнастики, практикуемой в детском возрасте, называют физическое развитие человека в первую очередь, а ко всему – формирование правильной осанки, развитие мышечного торса, связок и суставов, [укреплении иммунитета](http://malutka.net/kak-podnyat-rebenku-immunitet), профилактику плоскостопия.

Оздоровительная гимнастика для детей сегодня предлагается многими специализированными центрами, в некоторых инструкторы готовы заниматься с ребеночком уже с самого раннего возраста – практически с 2-х месяцев. Правда, в этом случае, на занятия, конечно же, приходит мамочка (а с ней и ребеночек), и представляют собой такие занятия что-то наподобие детской йоги. Квалифицированные инструкторы считают, что, если у родителей есть желание (и тем более, необходимость) привлечь малыша к занятиям оздоровительной гимнастикой, то лучше отдавать его в центр, где работают профессионалы и есть необходимые для занятий специально оборудованные залы. Ведь, учитывая особенности ребенка (его возраст, состояние здоровья, физическую подготовленность) инструктор сможет составить индивидуальную программу занятий, которая принесет максимальную пользу.

Кроме того, специалисты подскажут родителям, нет ли противопоказаний для занятий оздоровительной гимнастикой. Как бы это удивительно не звучало, но оздоровительная гимнастика для детей все-таки не всегда может иметь место – речь идет об определенных нарушениях состояния и здоровья крохи, когда занятия могут пойти только во вред. Так, жесткими противопоказаниями к занятиям оздоровительной гимнастикой являются нарушения функций внутренних органов; тяжелые нарушения опорно-двигательного аппарата; период острых респираторных заболеваний.

Если же со здоровьем малыша все хорошо, никаких противопоказаний к занятиям оздоровительной гимнастикой врачом не озвучено, а родители отдают предпочтение самостоятельно заботиться о здоровье ребенка, оздоровительная гимнастика для детей может спокойно практиковаться дома. Традиционная утренняя зарядка, оздоровительная гимнастика, «пропаганда» активного образа жизни, прививания любви к физической культуре и спорту уже с детства, сыграют в будущем ребенку хорошую службу. Хорошо купить в аптеке специальный коврик, по которому малыш сможет ежедневно ходить для [профилактики плоскостопия](http://malutka.net/profilaktika-ploskostopiya-u-detei). При желании, можно смастерить такой коврик и самостоятельно – используя камушки, соль, крупу, песок. Необходимостью в детском возрасте являются упражнения для профилактики проблем опорно-двигательного аппарата: прогибы спины, приседания с ровной спиной, наклоны в разные стороны, занятия с палкой и мячом.

Оздоровительная гимнастика для детей обязательно должна быть в радость, приносить крохе удовольствие. Комплексы для занятий, которые сегодня можно найти в интернете, собранные в специальных книжных изданиях, практически все предусматривают занятия малышей в игровой форме. Упражнения даже названия носят такие, которые ребеночка обязательно заинтересуют, например, «Комарик», «Насос», «Жук летит», «Лебединая шея», «Рубка дров»… Упражнения эти одновременно позволяют выработать у крохи правильное дыхание и обеспечивают допустимую физическую нагрузку.

Вот только один из немногих комплексов оздоровительной гимнастики для детей, который можно «взять на вооружение» для занятий с детками 4-6 лет. Только следует помнить, что перед выполнением его следует сделать хотя бы 5-минутную разминку.

***Упражнения комплекса***

*«Каша кипит»*. Исходное положение – сидя на скамейке или стульчике, поднять руки вверх, медленно опускать их на выдохе с произносимым звуком «ш-ш-ш» до полного выдоха. Руки при этом следует держать прямыми. Повторить упражнение 5-6 раз.

«Насос». Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки вытянуты вдоль туловища. После вдоха следует наклон в сторону на выдохе, одна рука скользить при этом вдоль ноги, другая поднимается к мышечной впадине. При распрямлении – опять вдох, наклон на выдохе. Упражнение повторяется 5-6 раз.

*«Вырастем большими»*. Исходное положение – стоя, ноги вместе. Руки поднимаются вверх, хорошо потянувшись, на вдохе следует подняться на носках. Опустить руки вниз и на выдохе опуститься на всю ступню, произнося «у-у-у-х». Повторить движение 5-6 раз.

*«Игра с мячом»*. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч. В руках ребенок держит мяч, который ему нужно выбрасывать вперед от груди на выдохе, при этом произнося «бру-у-у-х». Всего нужно сделать 5-6 бросков.

*«На турнике»*. Исходное положение – стоя, ноги вместе, на вытянутых руках перед собой держится палка. На вдохе палка в руках поднимается вверх, одновременно подъем на носках. На выдохе палка опускается назад под лопатки с удлиненным звуком «ф-ф-ф». Повторить упражнение 5-6 раз.

*«Косец»*. Исходное положение – стоя, ноги на ширине плеч, палка в руках держится как коса. Упражнение предполагает повороты туловища вправо и влево, словно имитация движений косца. Движения плавные, поворот в одну сторону – вдох, в другую – выдох, на выдохе громко произносится звук «ш-ш-ш». Повторить 5-6 раз.

*«Лягушка»*. Исходное положение – стоя, ноги вместе, руки на поясе. Вдох, после чего прыжок на выдохе обеими ногами вперед с выдохом на звуке «к-в-а-а». Всего – 10-12 прыжков.