# Додаток 4

# Играем в гимнастику. Физические упражнения для занятий с детьми 1-3 лет

# Рекомендации для родителей



С вопросом «Как заниматься гимнастикой с ребенком после года?» сталкиваются многие мамы и папы. Многочисленные брошюры и главы книг для молодых родителей с комплексами упражнений для малышей описывают правила проведения общеукрепляющего массажа и гимнастики грудных детей до года.

В продаже часто можно увидеть литературу по оздоровительной гимнастике для детей дошкольного возраста с комплексами физических упражнений, рассчитанными на детей старше трех лет. А что делать с ребенком, который еще не готов серьезно выполнять гимнастические упражнения..

В результате, взяв понемногу информации из разных источников, в том числе из рекомендаций инструкторов по лечебной физкультуре, я составила программу упражнений. **Эти общеукрепляющие упражнения предназначены для занятий со здоровым ребенком.** В программу специально включены дополнительные упражнения на развитие ножек, так как формирования стоп у детей заканчивается примерно только к 3-м годам, а до этого возраста хирурги-ортопеды часто обращают внимание родителей на то, что ребенок немного не так ставит ножку. **Таким образом, упражнения будут также полезны для правильной установки стопы у ребенка.**

**Основные правила для занятий с детьми от одного до трех лет:**

**1.** **Все упражнения выполняются в игровой форме, во время занятий можно включать веселые детские песенки.**

**2.** **Заниматься как можно чаще, но только по желанию ребенка. Не стоит ставить целью сделать все упражнения сразу, можно разделить программу на несколько занятий в течение дня или сегодня сделать одну часть, а завтра, другую.**

**Если подобные игры будут доставлять ребенку удовольствие, он скоро сам начнет заниматься и повторять упражнения без вашего участия.**

**3. Важно, особенно в первое время, делать упражнения вместе с ребенком.**

**Программа упражнений:**

(не удивляйтесь, все упражнения очень простые и наверняка хорошо вам знакомы)

**1.** **Как можно чаще выполнять следующие упражнения:**

- **ходьба и бег на пальчиках** – «на носочках»;

- **ходьба на пятках**;

- **ходьба на внешней стороне ступни** - но не на внутренней! Инструкторы ЛФК обращают особое внимание родителей, что ходьба на внутренней стороне стопы не должна выполняться малышами (и детьми любого возраста с диагнозом плоскостопие).

      Придумайте свои истории ко всем упражнениям. Например, при ходьбе на пальчиках можно превратиться в балерину или просто стать большим, или дотянуться до облачка. Когда ребенок ходит на внешней стороне ступни, он может быть медвежонком. Немного фантазии и любое упражнение станет веселой затеей, а ребенок вам обязательно поможет. Например, на кухню завтракать можно прийти как мишка, наступая на внешнюю сторону ступни, а для пущей убедительности приложить кулачки к макушке, как будто это ушки у медведя.

**2.** **Игры с мячом** среднего диаметра (палочкой, другими предметами):

* поднимание вверх;
* опускание вниз;
* приседание с предметом (держась за предмет);
* прокатывание мяча (имеется в виду просто научить малыша катить мяч по полу, а не бросать);
* бросок из-за головы;
* бросок от груди;

**3.** **Пролезание в обруч** (перешагивание). Не забываем про игровой момент: лучше не пролезать в обруч, а забираться в норку!

**С обручем, как и с мячом, и другими предметами можно выполнять множество упражнений (основные движения: вверх-вниз, вправо-влево, перешагивание или перепрыгивание, круговые движения руками).** Так обруч можно обхватить двумя руками и покрутить его как руль. Шагнув внутрь обруча и подняв его можно изобразить «юбочку», а подняв его над головой - «зонтик». Все эти незатейливые упражнения очень полезны для ребенка, но **в программу я включила необходимый минимум упражнений. Все остальное зависит от вашего желания.**

**4.** «**Тачка»** – ребенок шагает, опираясь на руки, а взрослый удерживает его за ноги (сначала можно держать за верхнюю часть бедер). Упражнение делается веселее, если малыш на своей спине катает игрушку от станции до станции.

**5.** **Игра в наездника**. Взрослый – лошадка, встает на четвереньки, ребенок – наездник, садится сверху, держась за плечи и обхватив взрослого за талию ногами.

**6.** **Игра в сердитого и ласкового котика.**Стоя на четвереньках котик прогибает спину (руки прямые). Ласковый - поднимает голову вверх и прогибает спину вниз. Сердитый котик выгибает спину вверх и прижимает подбородок к груди.

**7.** **Игры с хлопками в ладоши.** Самое простое - можно половить комариков: хлопки перед грудью, над головой, за спиной, под правым и левым коленом.

**8.** Для профилактики плоскостопия и других ортопедических проблем **очень полезно лазание по гимнастической лестнице – «шведской стенке»**.

Если у вас дома есть спортивный комплекс, но ребенок не проявляет к нему должного интереса, **поиграйте в** **игру «достань предмет».**Закрепите между двумя планками игрушку, например, мячик и пусть малыш его достанет.

**9.** **Ходьба по массажным коврикам и дорожкам или колесикам**(можно использовать обыкновенные деревянные счеты), **ходьба на месте «топ-топ»**, можно использовать спортивную беговую дорожку.

            Наверное, все из нас слышали и читали о пользе ходьбы по ребристой поверхности. Летом многие стараются лишний раз пройтись босиком по камушкам, песку, или травке. Зимой такой возможности нет, поэтому, если у вас дома ковровое покрытие, хорошо, когда ребенок ходит по нему босиком.

**10.** **Игры в собирание предметов** - ребенок сидит **на коленях у взрослого** и наклоняясь (прогибаясь до пола) собирает игрушки в свой «домик». Чередовать: ребенок сидит то лицом, то спиной к взрослому.

  Можно поиграть также в игру – **«Тяни холсты»**, в которую часто играли наши бабушки с малышами. Взрослый сидит на стуле, вытянув ноги (колени распрямлены, ноги образуют «горку»), ребенок сидит на коленях у взрослого «лицом к лицу». Взрослый, держа ребенка за руки, то опускает ребенка спиной вниз, кладя на свои ноги, то помогает ему подняться и сесть. Во время игры приговаривать: «Тяни холсты, потягивай, в коробочку накладывай».

**11.** **Игры «догоню-догоню»** или «догони мяч».

**12.** Многие родители занимаются с малышами до года гимнастикой на фитболе (гимнастическом мяче, как правило, с рожками).

            Хотя ребенок уже подрос и все чаще играет с мячом сам и не любит пассивные упражнения, очень полезно для ребенка - **расслабление спины на мяче**. Положите ребенка спиной на мяч и покачайте его: вперед назад, в стороны, по кругу, покачивая вверх-вниз. Помогите ребенку расслабиться лежа на мяче, чтобы его тело прогнулось и приняло форму мяча.

**13.** **Комплекс упражнений (профилактика правильной установки стопы) для ежедневного 10-15 минутного занятия:**

**13.1. Катание резинового массажного мячика ногой** (ступней).

**Лежа на спине:**

**13.2. Велосипед**, поочередно ногами: прижать колено к груди - выпрямить ногу.

**После каждого упражнения**(ребенок лежит на спине, колени согнуты) **постучите ступнями малыша о пол «топ-топ»**.

**13.3. Поднять ножки вверх.** Помогайте ребенку держать ноги вместе. Показывайте на своем примере.

**13.4. Круговые движения ступнями:**по часовой и против часовой стрелки,**сгибание и разгибание.**

**13.5. Круговые движения ногами от бедра:**по часовой и против часовой стрелки.

**13.6. Ноги прямые, дотягиваемся пальчиками ног к голове.**

**Лежа на животе:**

**13.7.**Ноги прямые, прижаты к полу, **ребенок, прогибая спину (напряженное выгибание), тянется за игрушкой**.

   Постепенно заменяйте пассивные упражнения на самостоятельные и позволяйте ребенку проявлять инициативу.

Верьте в свой успех, растите Ваших детей здоровими и счастливыми!

Додаток 4

Граємо в гімнастику.

Фізичні вправи для занять з дітьми 1-3 років

## Рекомендації для батьків



З питанням «Як займатися гімнастикою з дитиною після року?» стикаються багато мам і тат. Численні брошури і глави книг для молодих батьків з комплексами вправ для малюків описують правила проведення загальнозміцнюючого масажу і гімнастики немовлят до року.

У продажу часто можна побачити літературу по оздоровчій гімнастиці для дітей дошкільного віку з комплексами фізичних вправ, розрахованими на дітей старше трьох років. А що робити з дитиною, яка ще не готовий серйозно виконувати гімнастичні вправи ..

 В результаті, взявши потроху інформації з різних джерел, у тому числі з рекомендацій інструкторів з лікувальної фізкультури, я склала програму вправ**. Ці загальнозміцнюючі вправи призначені для занять зі здоровою дитиною**. У програму спеціально включені додаткові вправи на розвиток ніжок, так як формування стоп у дітей закінчується приблизно тільки до 3-м рокам, а до цього віку хірурги-ортопеди часто звертають увагу батьків на те, що дитина трохи не так ставить ніжку. Таким чином, вправи будуть також корисні для правильної установки стопи у дитини.

## Основні правила для занять з дітьми від одного до трьох років:

1. Всі вправи виконуються в ігровій формі, під час занять можна включати веселі дитячі пісеньки.

 2. Займатися як можна частіше, але тільки за бажанням дитини. Не варто ставити за мету зробити все вправи відразу, можна розділити програму на декілька занять протягом дня або сьогодні зробити одну частину, а завтра, іншу.

Якщо подібні ігри будуть доставляти дитині задоволення, він скоро сам почне займатися і повторювати вправи без вашої участі.

 3. Важливо, особливо в перший час, робити вправи разом з дитиною.

## Програма вправ:

(Не дивуйтеся, всі вправи дуже прості і напевно добре вам знайомі)

***1. Як можна частіше виконувати такі вправи***:

* Ходьба і біг на пальчиках - «на носочках»;
* Ходьба на п'ятах;
* Ходьба на зовнішній стороні ступні - але не на внутрішній! Інструктори ЛФК звертають особливу увагу батьків, що ходьба на внутрішній стороні стопи не повинна виконуватися малюками (і дітьми будь-якого віку з діагнозом плоскостопість).

      Придумайте свої історії до всіх вправ. Наприклад, при ходьбі на пальчиках можна перетворитися на балерину або просто стати великим, або дотягнутися до хмарки. Коли дитина ходить на зовнішній стороні ступні, він може бути ведмежам. Трохи фантазії і будь-яка вправа стане веселою витівкою, а дитина вам обов'язково допоможе. Наприклад, на кухню снідати можна прийти як ведмедик, наступаючи на зовнішню сторону ступні, а для більшої переконливості докласти кулачки до верхівки, як ніби це вушка у ведмедя.

***2. Ігри з м'ячем середнього діаметра (паличкою, іншими предметами):***

* піднімання вгору;
* опускання вниз;
* присідання з предметом (тримаючись за предмет);
* прокатування м'яча (мається на увазі просто навчити малюка котити м'яч по підлозі, а не кидати);
* кидок через голову;
* кидок від грудей;

***3. Пролізти в обруч (переступання).*** Не забуваємо про ігровий момент: краще не пролазити в обруч, а забиратися в нірку!

            З обручем, як і з м'ячем, і іншими предметами можна виконувати безліч вправ (основні рухи: вгору-вниз, вправо-вліво, переступання або перестрибування, кругові рухи руками). Так обруч можна обхопити двома руками і покриття його як кермо. Ступнувши всередину обруча і піднявши його можна зобразити «спідничку», а піднявши його над головою - «парасолька». Всі ці невигадливі вправи дуже корисні для дитини, але в програму я включила необхідний мінімум вправ. Все інше залежить від вашого бажання.

***4. «Тачка»*** - дитина крокує, спираючись на руки, а дорослий утримує його за ноги (спочатку можна тримати за верхню частину стегон). Вправа робиться веселіше, якщо малюк на своїй спині катає іграшку від станції до станції.

***5. Гра в наїзника***. Дорослий - конячка, встає на карачки, дитина - наїзник, сідає зверху, тримаючись за плечі і обхопивши дорослого за талію ногами.

***6. Гра в сердитого і ласкавого котика***. Стоячи рачки котик прогинає спину (руки прямі). Ласкавий - піднімає голову вгору і прогинає спину вниз. Сердитий котик вигинає спину вгору і притискає підборіддя до грудей.

***7. Ігри з плесканням в долоні***. Найпростіше - можна половити комариків: хлопки перед грудьми, над головою, за спиною, під правим і лівим коліном.

***8. Для профілактики плоскостопості та інших ортопедичних проблем дуже корисно лазіння по гімнастичній драбині - «шведській стінці».***

            Якщо у вас вдома є спортивний комплекс, але дитина не проявляє до нього належного інтересу, пограйте в гру «дістань предмет». Закріпіть між двома планками іграшку, наприклад, м'ячик і нехай малюк його дістане.

***9. Ходьба по масажних килимкам і доріжках або коліщаткам (можна використовувати звичайні дерев'яні рахівниці), ходьба на місці «топ-топ», можна використовувати спортивну бігову доріжку.***

            Напевно, всі з нас чули і читали про користь ходьби по ребристої поверхні. Влітку багато хто намагається зайвий раз пройтися босоніж по камінчиках, піску, або травичці. Взимку такої можливості немає, тому, якщо у вас вдома килимове покриття, добре, коли дитина ходить по ньому босоніж.

***10. Ігри в збирання предметів*** - дитина сидить на колінах у дорослого і нахиляючись (прогинаючись до підлоги) збирає іграшки в свій «будиночок». Чергувати: дитина сидить то особою, то спиною до дорослого.

           Можна пограти також в гру - «Тягни полотна», в яку часто грали наші бабусі з малюками. Дорослий сидить на стільці, витягнувши ноги (ноги утворюють «гірку»), дитина сидить на колінах у дорослого «обличчям до обличчя». Дорослий, тримаючи дитину за руки, то опускає дитину спиною вниз, кладучи на свої ноги, то допомагає їй піднятися і сісти. Під час гри примовляти: «Тягни полотна, потягай, та в коробку накладай».

***11. Ігри «наздожену-наздожену»*** або «наздожени м'яч».

 12. Багато батьків займаються з малюками до року гімнастикою на фітболі (гімнастичному м'ячі, як правило, з ріжками).

            Хоча дитина вже підросла і все частіше грає з м'ячем сама, дуже корисно для дитини - розслаблення спини на м'ячі. Покладіть дитину спиною на м'яч і покачайте його: вперед назад, в сторони, по колу, похитуючи вгору-вниз. Допоможіть дитині розслабитися лежачи на м'ячі, щоб його тіло прогнулося і прийняло форму м'яча.

## 13. Комплекс вправ (профілактика правильної установки стопи) для щоденного 10-15 хвилинного заняття:

 13.1. Катання гумового масажного м'ячика ногою (ступень).

 Лежачи на спині:

13.2. Велосипед, по черзі ногами: притиснути коліно до грудей - випрямити ногу.

 Після кожної вправи (дитина лежить на спині, коліна зігнуті) постукайте ступнями малюка об підлогу «топ-топ».

 13.3. Підняти ніжки вгору. Допомагайте дитині тримати ноги разом. Показуйте на своєму прикладі.

 13.4. Кругові рухи ступнями: за годинниковою і проти годинникової стрілки, згинання та розгинання.

 13.5. Кругові рухи ногами від стегна: за годинниковою і проти годинникової стрілки.

 13.6. Ноги прямі, дотягуємося пальчиками ніг до голови.

 Лежачи на животі:

13.7. Ноги прямі, притиснуті до підлоги, дитина, прогинаючи спину (напружене вигинання), тягнеться за іграшкою.

   Поступово замінюйте пасивні вправи на самостійні і дозволяйте дитині проявляти ініціативу.

## Вірте в свій успіх, ростіть Ваших дітей здоровими і щасливими!