

Гимнастика для самых маленьких!



Каждый родитель знает, как полезна физическая активность для развития маленьких детей. И ограничивать ее не стоит: дети должны постоянно бегать, прыгать, ползать, преодолевать преграды, лазать по канатам или деревьям, кататься на велосипеде или самокате... При всем этом в распорядке дня малыша обязательно должно быть место для гимнастики, во время которой ребенок выполняет упражнения, совершенствуя свои движения. В возрасте от 1 до 2 лет словесные указания взрослого малыша воспринимают плохо, но с удовольствием выполняют движения повторяя их за взрослым.

От 1 года до 1 года 6 месяцев

- **Ходьба и упражнения в равновесии.** Ходьба за взрослым в прямом направлении по лежащей на полу дорожке. Ходьба с помощью взрослого вверх по доске, приподнятой одним концом от пола на 10-15 см (ширина доски 25 см, длина 1,52 м), и вниз до конца. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50 x 50 x 10 см) и спуск с него. Перешагивание через веревку, положенную на землю, или палку, приподнятую от пола на 5-10 см.
- **Ползание, лазанье.** Ползание на расстояние до 2 м, подлезание под веревку (высота 50 см), пролезание в обруч (диаметр 50 см). Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1 м).
- **Катание, бросание.** Катание мяча (диаметр 25 см) вперед (из исходного положения сидя, стоя). Бросание мяча (диаметр 68 см) вниз, вдаль.

От 1 года 6 месяцев до 2 лет

- **Ходьба и упражнения в равновесии.** Ходьба по прямой, ходьба по доске (ширина 20 см, длина 1,52 м), приподнятой одним концом от пола на 15-20 см. Подъем на опрокинутый вверх дном ящик (50 x 50 x 15 см) и спуск с него. Перешагивание через веревку или палку, приподнятую от пола на 12-18 см.
- **Ползание, лазанье.** Перелезание через бревно (диаметр 15-20 см), подлезание под веревку, поднятую на высоту 35-40 см, пролезание в обруч (диаметр 45 см). Лазанье по лесенке-стремянке вверх и вниз (высота 1,5 м).
- **Катание, бросание.** Катание мяча (диаметр 20-25 см) в паре со взрослым, катание по скату и перенос мяча к скату. Бросание мяча (диаметр 6-8 см) правой и левой рукой на расстояние 50-70 см.

Самый лучший способ организации гимнастических занятий для маленьких детей – превратить их в игру, сопровождаемую веселой музыкой, песенками, стихотворениями и подражаниями различным действиям. Так крохам будет интересно. Игра для них – лучшая мотивация. Например, можно разыграть веселое детское стихотворение («Мишка косолапый», «Идет бычок, качается» или любое другое, описывающее действия). Детки могут топтать, как медвежата, скакать, как зайчата, прыгать, как воробушки, изгибать спинки и потягиваться, как кошечки, гудеть, как паровозики, летать, как самолетчики, сопровождая движения соответствующими звуками...

Источники:

Лайзане С. Я. Физическая культура для малышей. Пособие для воспитателя детского сада. «Просвещение», 1978.

<https://razvivashka.online/fizicheskoe/gimnastika-dlya-detey-ot-1-goda>
рисунок <https://pupsik-love.ru/raznoe/8-rezhim-dnya-rebenka-do-treh-let.html>