



Консультация для родителей
«Гимнастика для детей от 1 до 2 лет:
эффективные упражнения»

Составители: Коломина А.В.,
воспитатель первой группы раннего возраста «Ландыши»
Сероева Н.С.,
воспитатель первой группы раннего возраста «Ландыши»

ноябрь, 2022 г.

Развивать физические данные маленького ребенка очень важно: чем больше работы с ним будет проведено, тем быстрее и увереннее он пойдет. Работа с детьми после года даст возможность сделать малыша более координированным, ловким и подвижным, что является предпосылкой для правильного развития и счастливого детства. Чтобы правильно заниматься с ребенком гимнастикой, необходим определенный комплекс упражнений и заданий, которые кроха должен выполнять ежедневно.

Особенности

Дети, которым исполнился годик, уже имеют немалый запас умений и знаний и хотят еще больше его расширять и совершенствовать. Благодаря помощи родителей, у них может появиться такая возможность, важно лишь взяться за дело всерьез и надолго. Зарядка для детей 1-2 лет должна быть **несложной, но увлекательной**, ведь основа деятельности малыша – это игра.

Чтобы правильно подобрать упражнения, важно проанализировать деятельность ребенка и сделать акцент на том, что пока не получается.

Исходя из возрастных особенностей и физического развития детей, можно строить занятия с малышом на базе следующих знаний.

- **В 12-14 месяцев** ребенок должен уже достаточно хорошо ходить, взбираться на метровую лестницу, лазить на четвереньках и преодолевать препятствия таким образом, подпрыгивать на одном месте и бросать мячик при помощи двух рук. Если какой-то вид деятельности не получается или идет с большими трудностями, стоит придумать комплекс игровых заданий на развитие проблемных умений.

- **Для детей 14-16 месяцев** нормой становятся свободное перешагивание через препятствие, броски мяча на расстояние, спуск и восхождение на лестницу при помощи приставного шага, а также подъем на невысокую горку. Занятия с малышом могут проходить как дома в виде зарядки, так и в виде активных игр на детской площадке.

Когда малышу уже исполнилось 1.5 года, он может справиться с препятствиями, высота которых составляет не менее 10 сантиметров, влезть на бревно или небольшой пенек, бросить мячик в определенное место, прыгать на

одном месте и ходить по небольшой возвышенности: бордюр, скамейка. Появление новых способностей может помочь в построении более сложного комплекса занятий для ребенка.

- **В 1.6-2 года** малыш может справиться с ходьбой по наклонной поверхности, залезть на лестницу высотой более метра, перешагнуть через препятствие высотой до 20 см, бросить мяч в нужное место с места на расстоянии до 70 см, активно бегать и прыгать. В этом возрасте полезно включать большое количество активных игр с перемещением, поскольку малыш уже достаточно развит.

- **В 2-3 года** у ребенка можно наблюдать способности к прохождению по наклоненной поверхности с разницей в 20-30 см от уровня пола, залезанию на табуретку, перешагиванию через препятствия любого размера и диаметра, не превышающего 30 см в высоту и 20 см в длину. Кроме того, он может достаточно далеко бросать мячик, активно бегать и прыгать. Для окрепших и сформировавшихся малышей нужно создавать полноценный комплекс утренней зарядки, который, кроме игр, уже будет включать спортивные упражнения.

Проведение физических упражнений положительно скажется на всех сферах развития ребенка, он будет более веселым, активным и любознательным. При помощи родителей сможет освоить гораздо больше умений, которые некоторым сверстникам будут еще не под силу. Правильно выбирая упражнения для детей разного возраста, можно добиться положительных результатов.

Зарядка для самых маленьких

Утренняя гимнастика помогает прогнать сон и быстрее прийти в норму, что важно как взрослому, так и ребенку, особенно если он ходит в садик или школу. Однако заниматься с детьми можно начинать гораздо раньше. В 1 год можно проводить профилактические массажи перед тренировкой, а в заключение – небольшую растяжку и упражнения на расслабление организма ребенка.

Суть работы в этом возрасте сводится к самым простым заданиям.

- Собрать предметы в корзинку соответствующего цвета. Задание помогает не только развивать физическую активность, но и учить цвета, что в этом возрасте очень важно.
- Бросить мяч в ведро (имитация баскетбола). Если есть детский баскетбол, можно бросать мяч в специальное кольцо.
- Найти спрятанную игрушку. Мама прячет недалеко игрушку средних размеров, ребенок должен ее найти.
- Зайди в круг. Положить на пол обруч и попросить ребенка зайти в него и выйти. Можно подать как игру: когда на улице дождик – нужно спрятаться, когда солнце – можно выйти из круга.
- Обязательно немного потанцевать с малышом, вырабатывая чувство ритма и поднимая настроение ребенку

Занятия с детьми от года до двух

В полтора года можно усложнить комплекс занятий с ребенком.

- **Ходьба, но не прямо, а вокруг предмета.** Хорошо будет в процессе движения петь песни или проговаривать стишок.
- **Игра в догонялки.** Родитель направляет обруч катиться вперед, а ребенок должен успеть прийти к финишной черте быстрее, используя только ходьбу, а не бег.
- **Прыг в лужу.** Используется тот же обруч, задача в том, чтобы с двух ног перепрыгнуть обод и попасть внутрь. Чтобы малышу было интереснее, можно имитировать прыжки в лужи.
- **Упражнения на ловкость.** Поставить обруч на пол, ребенок должен сразу пройти через него, потом прыгнуть в него, а в конце – пролезть на четвереньках через него.
- **Баскетбол.** При помощи обруча, который родитель держит как баскетбольное кольцо, можно тренировать ловкость и координацию малыша, стоящего с мячом. Задача ребенка – правильно бросить мяч одной или двумя руками и попасть внутрь обруча.
- **Упражнение на полу.** Лежа на спине, подняв ноги вверх, нужно проводить кругообразные движения ногами, как бы прокручивая педали велосипеда.

- **Упражнение на животе.** Нужно одновременно поднять ноги и руки, имитируя лодочку, плывущую по волнам. Важно держать стопы и кисти прижатыми друг к другу. Задача малыша – как можно дольше удерживать такое положение.

- **В качестве заминки** можно использовать упражнение для развития мышц стопы: сидя на стуле, пальцами ноги подтянуть к себе обруч поочередно каждой ногой. Когда ребенок будет справляться с этим заданием легко, можно использовать мелкие игрушки, которые стопой нужно перекладывать с одного места в другое.

Такая активна, и в то же время веселая работа с ребенком очень скоро даст свои плоды, и малыш будет активнее сверстников, более координированным и ловким, что поможет в подготовке к занятиям в садике и будущей спортивной секции.

Если говорить о занятиях с детьми в два года, то для них комплекс еще больше усложняется, и может иметь такой вид.

- **Ходьба** с использованием искусственно созданного возвышения или горки, на которую нужно зайти и сойти. Для первых попыток важно сопровождать ребенка и вести за руку, позже – лишь присутствовать рядом.

- **Прыжковые упражнения.** Проведение разных по направлению и высоте прыжков с проговариванием стишков про зайку.

- **Упражнение на координацию и гибкость.** Натянуть веревку или положить гимнастическую палку на небольшой высоте и дать задание проползти под ней не касаясь.

- **Упражнение с мячом.** Учить работать с мячом при помощи одной руки, заводя ее за голову. Максимальная дальность должна быть около метра.

- **Упражнение на равновесие.** Выстроить дорожку с препятствиями и попросить ребенка пройти по ней, аккуратно перешагивая все, что встретится ему на пути.

- **Упражнение лежа на спине.** Подъем ног вверх, поочередно правой и левой, пробовать две вместе.

- **Упражнение лежа на животе.** Дать ребенку в руки мяч и попросить поднять руки вверх так, чтобы мяч оторвался от земли. Количество повторов – от 2 до 5.

- **Если дома есть шведская лестница,** то стоит поработать на ней, попросив малыша не спеша залезть на безопасную высоту и медленно слезть.

- **Провести заминку** при помощи пальчиковой игры с использованием стихов и разминки пальцев рук.

Комплекс упражнений может быть самым разнообразным, потому как он базируется на состоянии физического развития и здоровья ребенка. Если есть какие-либо противопоказания, временные или постоянные, то необходимо использовать ЛФК, по возможности тренироваться с малышом в бассейне и делать все, для того чтобы ребенок развивался нормально.