

МБДОУ детский сад № 70 «Голубок»

Консультация для родителей
Домашние тренировки для малышей от 1, 5 лет

Разработала:
Учитель физической культуры Цветкова М.А.

г. Сургут

Домашние тренировки для малышей от 1, 5 лет



Физическое развитие малышей – важный вопрос, которому обязательно нужно уделять внимание. Первые физические упражнения врачи назначают новорожденным детям со второй недели жизни. Двигательная активность необходима ребенку так же, как питание и сон. Благодаря движению он познает свое тело, окружающий мир.

Гимнастика очень полезна для здоровья новорожденного. Она укрепляет мышечный корсет, развивает координацию движений, рефлексы ползания и ходьбы, стимулирует сенсорное восприятие, речевые способности, слух, успокаивает и расслабляет малыша. Также лечебная физическая культура улучшает кровообращение, регулирует обменные процессы, развивает психику и интеллект грудничка.

В первый месяц жизни зарядка для грудничка в основном состоит из поглаживающих движений ножек, ручек, спины, а также упражнений для укрепления мышц шеи, развития хватательного рефлекса. Она помогает упорядочить движения ребенка, не овладевшего своим телом.

На втором месяце врачи назначают лечебную физическую культуру и массаж.

После трех месяцев в комплекс добавляются упражнения, которые стимулируют ребенка к самостоятельным движениям.



С момента, когда ребенок начинает уверенно ходить, прекращать занятия физкультурой нельзя. В этом возрасте дети уже очень энергичные и любопытные, активно ведут себя дома, поэтому родители могут смело выполнять с ними рекомендуемый комплекс гимнастических упражнений, адаптированный для домашних условий. Он поможет вашему ребенку хорошо овладеть телом, укрепить мышцы, развить физические качества, приучиться к регулярным занятиям спортом, а также с интересом провести время.

Для того, чтобы ребенка приучить к организованному выполнению заданий, тренировки должны быть регулярными. Сразу весь комплекс упражнений малышу будет сложно выполнить, поэтому втягивайтесь в процесс постепенно.

Комплекс упражнений:

1) Ходьба на носочках/на пяточках - исходное положение: встать на носочки, двумя руками потянуться вверх, спина прямая. В этом положении сделать 20 шагов вперед, не сгибая колен. То же самое повторить на пятках.



2) Ходьба «цапелкой» (ходьба, сгибая одну ногу к животу) - исходное положение: ноги вместе, руки натянута в стороны, спина прямая. В этом положении сделать 10 шагов вперед, каждый раз поднимая согнутую ногу к животу. Колено должно коснуться живота, а ноги постоянно меняться.

3) Прыжки в обручи/ по плоским или нарисованным на полу фигуркам – для детей в этом возрасте любые прыжки нужно выполнять в форме игры, иначе им будет сложно сконцентрироваться. Поэтому вам потребуются всевозможные спортивные атрибуты (обручи, плоские фигурки, скакалки), желательно красочные, которые привлекут внимание ребенка.

Например, разложите друг за другом или змейкой обручи (5 штук) и плоские фигурки для пола. Ребенок должен по ним прыгать. Вы в это время придерживаете его за талию, не даёте торопиться и каждый раз повторяете последовательность выполнения движений: ноги держать вместе, сначала присесть немного вниз, затем выпрыгнуть вверх и перепрыгнуть в середину следующего обруча/фигурки. При прыжке вверх приподнимаете ребенка одновременно с его отталкиванием от пола. Повторить 10 раз.

4) «Лягушки» в обручи/ по плоским или нарисованным на полу фигуркам – исходное положение: глубокий присед с опорой на руки вперед (корточки). Из этого положения выпрыгнуть вверх, поднять две руки вверх и выпрямить ноги, затем вернуться в присед. Прыжки лягушкой также следует выполнять в обручи или по фигуркам. Дети любят это упражнение, но к нему нужно привыкнуть, поскольку первое время оно может показаться сложным. Во время прыжков вы также должны придерживать ребенка сзади за спину и повторять последовательность



движений.

5) Ползание на попе - исходное положение: сидя на попе, ноги вытянуты вперед. Руками оттолкнуться от пола, согнуть две ноги и продвинуться вперед – 10 раз.

6) Ходьба, как «собачки» вперед/назад/боком – исходное положение: упор на прямые руки и ноги, попа вверх. В этом положении сделать 10 шагов вперед, затем спиной назад и боком.

7) Равновесие на одной ноге - исходное положение: стоя на двух ногах, руки натянуть в стороны, спину держать прямой. Согнуть одно колено к животу и удержать равновесие на 5-10 секунд. С места сходить нельзя, а глазами смотреть в одну точку перед собой. Родители в это время немного придерживают ребенка сзади за руки.



8) Стойка на руках с опорой – исходное положение: упор на прямых руках на полу, ноги положить на возвышение (кровать/диван/стул). Спину держать прямой, ноги вместе. Родители придерживают ребенка за живот. Стоять в этом положении 10 сек.

9) Ходьба на руках «тачка» - исходное положение: упор на прямых руках на полу, ноги сзади за колени держат родители примерно под углом 45 градусов. В этом положении ребенок должен идти вперед на руках, а родители идут за ним – 10 шагов.

10) Приседания - исходное положение: ноги вместе, руки поднять вперед, сделать 10 приседаний вниз-вверх.



11) Упражнение для пресса/спины - исходное положение: лежа на полу, ноги одной рукой должны зафиксировать родители, второй рукой взять вытянутые вперед руки ребенка и тянуть его к себе. Медленно опуститься на спину, держа все время голову на груди, а затем подняться в исходное положение – 10 раз.

Затем ребенок переворачивается на живот, ноги фиксируют родители, а ладони ребенок держит на затылке. Затем выполняет поднятие спины наверх. Если ребенку тяжело, то родители помогают ему подниматься, держа за локоть – 10 раз.

12) Поднимание ног на спине - исходное положение

лежа на спине, руки поднять вверх и держаться за руки родителей. Поднять прямые ноги наверх над головой, затем опустить вниз – 10 раз.



13) «Самолетик» на животе - исходное положение: лежа на животе, руки вытянуты в стороны, ноги вместе. Оторвать от пола руки примерно на максимально возможную высоту, удержать 10 секунд.

14) «Бабочка» - исходное положение: сидя на полу, выполнить упражнение бабочка, согнув ноги, колени в стороны, стопы касаются друг друга. Сделать наклон вперед и потянуться носом к носочкам (10 раз).



15) Складка на полу ноги вместе/врозь - исходное положение: сидя на полу, ноги вместе и вытянуты вперед, сделать наклон вперед и потянуться руками к носочкам, при этом колени держать прямыми (10 раз). То же самое повторить ноги врозь.

16) «Колечко» - исходное положение: лежа на животе, опереться на прямые руки, которые стоят близко к животу, и потянуться головой наверх. Затем согнуть ноги и потянуться носочками к затылку, стараясь его коснуться. Продержаться в этом положении 5 секунд, затем отдохнуть и повторить еще раз.



17) «Корзиночка». Это упражнение немного похоже на предыдущее. Исходное положение: лежа на животе, руками потянуться назад к ногам и поймать их с наружной стороны за голеностоп. Затем прогнуться в спине, поднять плечи и голову наверх, а ноги постараться немного выпрямить в потолок. При этом их необходимо все время крепко держать руками за ноги.

Зафиксировать такое положение на несколько секунд, затем опуститься на пол и после отдыха снова повторить упражнение.