

# Консультация для родителей

## «Физкультура для малышей»

Ребенок после года начинает много и активно двигаться, приобретать новые навыки движения. И, именно, в это время, необходимо уделять своему малышу, хотя бы, несколько минут в день для гимнастики, которая укрепит еще слабые мышцы. Так как те части тела малыша, которые связаны с прямохождением, испытывают непривычно большую нагрузку. Для профилактики деформации костного скелета, адаптации костно-мышечного аппарата к новым нагрузкам, укрепления мышц необходимо проводить детский укрепляющий массаж и гимнастику. Однако, начиная с года, малыши уже не дают делать массаж и убегают. Чтобы можно было спокойно усадить или уложить его на месте ребенка необходимо заинтересовать игрой. И незаметно для него позаниматься укрепляющими и развивающими упражнениями. Самое подходящее время для проведения гимнастики - прогулка, а первое необходимое упражнение - ходьба. Можно предложить ребенку двигаться к какой-либо цели: "Подойти ко мне", «*Пошли к мишке в гости*» - или использовать игрушку на длинной палке, которую малыш катит перед собой. Дети, подвижность которых не ограничивают сидением в коляске и постоянным одергиванием, быстрее обучаются ходить и бегать, а так же лучше развиваются.

### **Утренняя гимнастика.**

Утренняя гимнастика готовит организм ребенка к будущей физической и эмоциональной дневной нагрузке. Ее нужно проводить в виде развлекательной игры, упражнения должны быть доступны, поэтому начинать занятия надо с уже знакомых движений включая ходьбу, несколько специальных упражнений и заключительный бег с переходом на ходьбу. Необходимо учитывать последовательность упражнений:

- упражнения дыхательного типа для плечевого пояса, например, поднятие рук в стороны и опускание их вперед;
- упражнения для мышц спины и живота, развития гибкости хребта, например, приседания с легким наклоном головы вперед или наклоны корпуса вперед. При этом руки касаются голени, потом корпус выпрямляется, руки отводятся за спину. Эти упражнения дают большую нагрузку и должны идти за более легкими, например дыхательными;
- упражнения, способствующие расширению грудной клетки, например, поднятие рук в стороны, до уровня плеч и их опускание;

.- упражнения с большой нагрузкой (*приседания, наклоны*) повторяются не более двух-трех раз, а с меньшей нагрузкой (*для плечевого пояса*) 5-6 раз; Затем необходим кратковременный (*15 сек*) бег или подпрыгивания. Заканчивать утреннюю гимнастику необходимо ходьбой на месте.

Необходимо следить за выполнением каждого упражнения, при ходьбе следить за тем, чтоб ребенок держался прямо, плечи расправлены, голова не опускалась, руки двигались свободно, без напряжения, дыхание через нос.

### **Упражнения на дыхание. .**

«*Каша кипит*» И. п.: сидя, одна рука лежит на животе, другая - на груди. Втягивая живот и набирая воздух в легкие - вдох, опуская грудь (*выдыхая воздух*) и выпячивая живот - выдох. При выдохе громко произносить звук «*ф-ф-ф*». Повторить 3-4 раза.

«*Часики*». И. п.: стоя ноги слегка расставить, руки опустить. Размахивая прямыми руками вперед и назад, произносить «*тик-так*». Повторить 10-12 раз.

«*Трубач*». И. п.: сидя, кисти рук сжаты в трубочку, подняты вверх. Медленный выдох с громким произнесением звука «*п-ф-ф-ф-ф*». Повторить 4-5 раз.

«*Петушок*». И. п.: ноги врозь, руки опустить. Поднять руки в стороны, а затем хлопнуть ими по бедрам. Выдыхая, произносить «*ку-ка-ре-ку*».

«*Паровозик*». Ходить по комнате, делая попеременные движения руками и приговаривая «*чух-чух-чух*».

«*Гуси летят*». Медленная ходьба по комнате. На вдох - руки поднимать в стороны, на выдох - опускать вниз с произнесением длинного звука «*г-у-у-у*». Продолжительность 5 раз.

«*Бросим мячик*». И. п.: стоя, руки с мячом подняты вверх. Бросить мяч от груди вперед, при выдохе длительное «*у-х-х-х*». Повторить 5 раз.

### **Упражнения для выполнения правильной ходьбы.**

Ходьба по "Узкой дорожке". На полу обозначьте мелом (*верёвками, палками*) дорожку шириной 30 см. В дальнейшем дорожку следует постепенно сужать до 20-10 см. Предложите ребёнку самостоятельно пройти по ней, сохраняя равновесие. а) Пройти по "дорожке", ставя ножку за ножкой. б) Дойдя до конца "дорожки", развернуться и пройти обратно. Возможные варианты упражнений: в) Поднять одну ногу и постоять так несколько секунд.

Обращайте внимание на положение стоп при ходьбе: линия опоры должна проходить через пятку и второй палец, внутренний край стопы слегка приподнят. Ходьба боком. Ходить боком по "узкой дорожке" мелкими приставными шагами.

### **Упражнения в равновесии.**

Ходьба по наклонной скамейке. Укрепите гимнастическую скамейку или длинную доску, приподняв одним конец на высоту 20-25 см. Предложите ребёнку пройти по скамейке вверх, повернуться и спуститься вниз. Вначале помогайте **малышу**, поддерживая его за руку.

Скольжение. Поставьте один конец скамейки на подоконник или специальную подставку. Предложите ребёнку съехать на скамейке вниз.

Игра "Погладь мишку". Пosaдите на вершине "горки" мишку или другого любимого зверька. Предложите ребёнку подняться наверх и, наклонившись, погладить игрушку.