

# Гимнастика для крепышей



Ежедневной зарядкой можно и нужно заниматься со всеми ребятами. Даже если им всего 1,5–2 года. Попробуйте!

**М**алыш стал уверенно ходить и даже бегать, а вы начинаете день с того, что догоняете и ловите его? Значит, пришла пора приучать кроху к утренней зарядке. Если у вас есть немного времени в запасе, дайте чаду понежиться после пробуждения (5–7 минут), но не слишком затягивайте с этим. Пусть лучше малыш хорошенько потянется в кроватке, поднимет ручки-ножки вверх и слегка потрясет ими в воздухе — такое упражнение поможет ему взбодриться. А теперь — подъем! Если пол не слишком холодный, сразу приучите ребенка делать зарядку босиком и в одних трусиках. Это, во-первых, будет хорошей закалкой для детского организма, во-вторых, кроха не перегреется во время физической нагрузки, ну а в-третьих, босиком выполнять зарядку гораздо удобнее —

ножки не будут скользить по полу. Основное правило, которое следует помнить родителям перед первым занятием, — малыш не должен переутомиться. Поэтому одно упражнение должно длиться в среднем около 20–30 секунд, не больше. В таком случае мышцы крохи получат достаточную нагрузку, но не успеют перенапрячься. И еще, чтобы зарядка стала не «обязаловкой», а веселой семейной забавой, не забывайте использовать в ней любимые детские игрушки и привлекать к участию других домочадцев. Заранее подберите задорную легкую музыку, которая будет задавать энергичный темп и настроение вашей утренней гимнастике. ■

*Александра Ермолаева,  
комплекс подготовила Вера  
Капустина, тренер-преподаватель  
по спортивной гимнастике*

## „Прыг-скок“

Игрушки (3–4 штуки) нужно расставить на расстоянии около 50 см друг от друга. Ребенок делает небольшие прыжки на двух ногах от одной игрушки к другой и собирает их.



## „Качели“

Малыш стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки разведены в стороны параллельно полу. Ребенок делает медленные наклоны вправо-влево. Очень важно при выполнении этого упражнения проследить, чтобы во время наклонов малыш держал спинку ровно и не сгибал ноги.





## „Пошагали с мамой вместе”

Малыш поворачивается к маме спиной, наступает ей на ноги, руки поднимает вверх. Мама берет кроху за руки и шагает вместе с ним. Сначала лучше шагать медленно, а потом, когда ребенок привыкнет, можно попробовать походить быстро, высоко поднимая колени.



## „Лови!”

Мама садится напротив малыша, ноги у обоих должны быть широко разведены в стороны. Ребенок кидает мячик маме, а потом мама — ему. Если у крохи еще не получается ловить, то можно мячик просто перекатывать.



## „Змейка”

Кроха бежит „змейкой” между расставленными на одинаковом расстоянии стульями или любыми другими предметами (20 секунд).



## „Велосипед”

Ребенок, лежа на спине, поднимает согнутые ножки вверх и начинает „крутить педали”. Если у малыша легко получается это упражнение, можно поучить его крутить ножками в обратную сторону.



## „Черепашки”

Малыш и мама опускаются на четвереньки и начинают бегать сначала медленно, потом быстрее. А чтобы стало интереснее, можно попробовать устроить соревнование — кто первым доползет до игрушки.





# Любимые кубики

К трем годам малыш все меньше похож на неуклюжего мишку — он уже начинает владеть своим телом.

А это значит, пора разнообразить физическую нагрузку

Сколько бы родители ни уговаривали ребенка перестать бегать-прыгать по комнатам и носиться по двору — толку не будет. Ведь без движения кроха не может полноценно жить и гармонично развиваться. Мамам и папам остается только принять это как должное и помочь ребенку направить его энергию в нужное русло. А именно, что же подойдет? Конечно, огромный выбор интересных секций и кружков

предлагают детские центры. Но если вам они по каким-либо причинам не подходят — не беда. Фитнес-клуб можно организовать, не выходя из дома. Единственное, что обязательно нужно будет предпринять, — это подготовить место (чистый пол, коврик), проветрить помещение и привлечь ребенка. Если во время физкультуры малыш захочет пить, предложите ему обычную минеральную воду или сок.

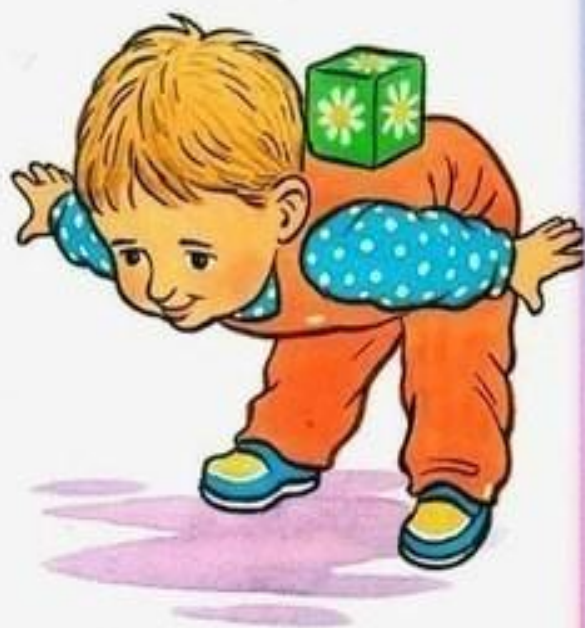
Упражнения данного комплекса не только развивают гибкость, но и стимулируют мелкую моторику, учат ориентироваться в пространстве, различать цвета. Когда ребенок выберет кубики, с которыми он будет заниматься, можно приступать к занятиям.

Александра Ермолаева,  
консультант — Вера Капустина,  
тренер-преподаватель  
по спортивной гимнастике



## „Чур, не падать!“

Ребенок стоит, ноги — на ширине плеч, руки — разведены в стороны. Делает наклон вперед, прогибая спинку. В это время мама кладет малышу на область поясницы кубик. Ребенок должен удерживать его 1–3 секунды, затем мама забирает кубик, кроха выпрямляется и отдыхает. Усложнить задание можно так — пусть ребенок попробует в согнутом положении походить с кубиком и не уронить его.



## „Поклоны“

Малыш стоит, расставив ноги, руки держит за головой (в правой руке — кубик). Разводя руки в стороны (через верх), делает поворот вправо с небольшим наклоном, выпрямляясь, опять руки заводит за голову и перекладывает кубик в левую руку. То же самое в другую сторону. 6–8 раз.



## „Ну-ка, дотянись“

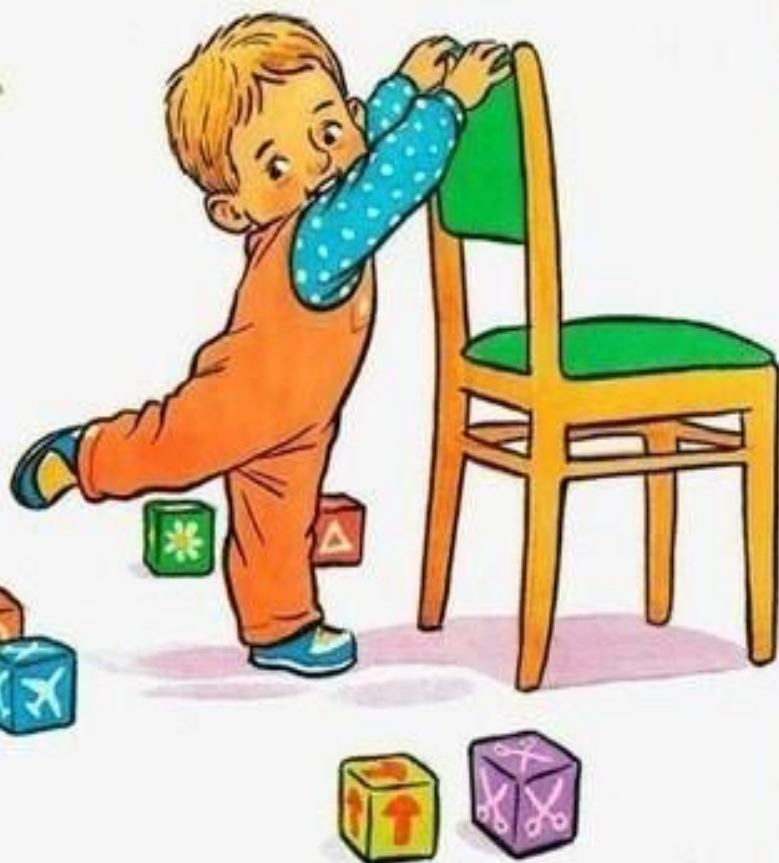
Малыш ложится на спину, руки положив под себя. На пол за голову ему ставится кубик. Ребенок должен, подняв обе ноги, коснуться носочками кубика. 4–6 раз.





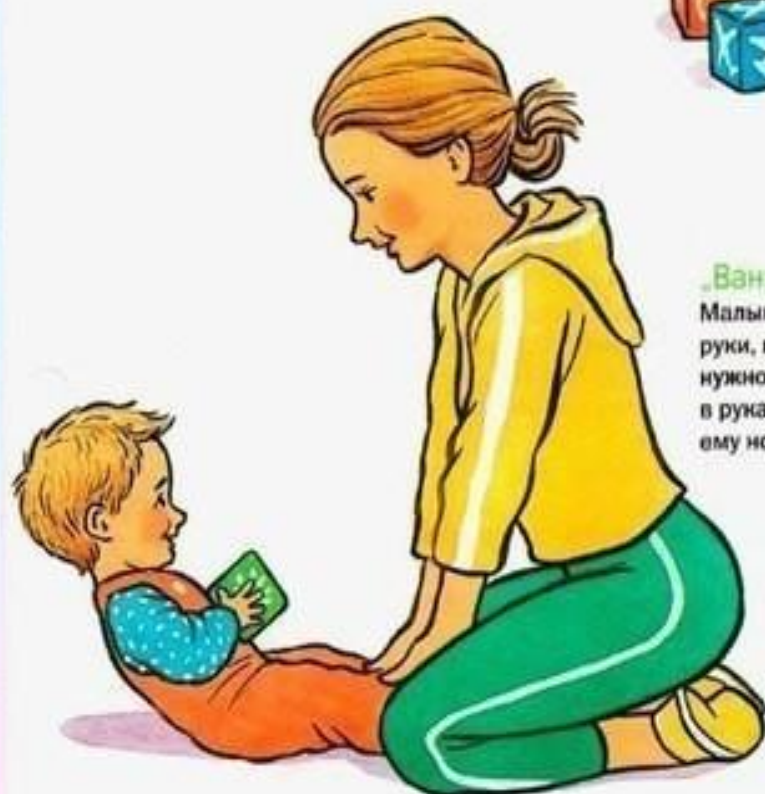
### „Кач-нач, лодочка“

Малыш лежит на животике, руки отведены за спину и держат кубик. Мама помогает — удерживает ножки, чтобы они не отрывались от пола. Ребенок, прогибаясь, поднимает плечи и голову вверх. Упражнение важно делать медленно, 4–6 раз.



### „Какого цвета кубик?“

Для этого упражнения малыш встает лицом к спинке большого стула, держась за него. Мама заранее должна поставить 4 кубика разного цвета справа и слева от крохи и 2 позади его ног. Затем мама называет цвет любого из кубиков, и ребенок должен в сторону этого кубика отвести правую или левую ногу (влево, вправо или назад).



### „Ванька-встанька“

Малыш лежит на спине, мама сидит перед ним и протягивает руки, помогая подняться ребенку и сесть. Со временем крохе нужно обязательно научиться садиться самостоятельно, держа в руках кубик, а маме в этом случае желательно придерживать ему ножки, чтобы они не отрывались от пола. 6–8 раз.



### „Растягушечки“

Ребенок опускается на колени, садится на пяточки, наклоняется, прижимаясь грудью к коленям, а руки вытягивает далеко вперед. Ему нужно постараться как можно плотнее прижаться к полу, потянуться за руками и полежать так 5–10 секунд, голову опустив вниз. То же самое можно сделать влево и вправо, потянувшись к кубику.



# Катись, катись, колечко, к нам!

Оригинальные упражнения с небольшим спортивным обручем обязательно понравятся вашим малышам

**К**акая все-таки полезная и занимательная вещь этот обруч! Подключив фантазию, с его помощью можно рассказать ребенку о том, как выглядит наша Земля, посвятить в законы физики и геометрии... А еще с ним можно придумывать множество упражнений! Единственное, что важно учесть

при покупке спортивного обруча, — это его вес и прочность. Для занятий с малышом 3–4 лет подойдет легкий обруч небольшого размера из пластмассы. Утяжеленный мамин хула-хуп — не вариант, поскольку при выполнении с ним упражнений малыш может нанести себе травму. По той же причине нужно следить,

чтобы стыки обруча были всегда прочно закреплены. Если подходящий образец у вас уже есть, самое время приступить к гимнастике.

*Александра Ермолаева, комплекс подготовила Вера Капустина, тренер-преподаватель по спортивной гимнастике*

## Деревце

Малыш встает, расставив ножки, обруч держит за спиной, обхватив его руками с одной и с другой стороны. Делает повороты вправо и влево, стараясь при этом держать спину прямо.



## Вот как тянемся!

Обруч лежит на полу, малыш встает внутри него и расставляет прямые ножки так, чтобы они касались обруча. Ребенок делает глубокие наклоны вниз, касаясь руками задней стороны обруча. Если сначала крохе будет трудно так сделать, то предложите ему при наклоне немного согнуть ножки.



## Выше животик!

Мама держит обруч вертикально, нижней стороной он касается пола. Малыш ложится на него спинкой, руки кладет на животик. Мама медленно отрывает обруч от пола, а малыш в этот момент прогибает спинку как можно сильнее. Обратите внимание: голова и поясница ребенка не должны отрываться от пола!





## Ножки-растопырки

Ребенок встает в середину обруча, ноги расставляет в стороны, подсовывая стопы под обруч. В этом положении малышу нужно постараться пройти 2–3 метра, удерживая обруч на ногах.



## Мячик прыгает

Обруч лежит на полу, ребенок ставит руки на пояс и начинает прыгать внутрь обруча, а затем из него на двух ногах: вправо-влево, вперед-назад, наискосок и т.д.



## Попади в норку

Держа обруч вертикально, мама медленно идет и ставит его то слева, то справа от себя. Малыш каждый раз, когда обруч опускается, пролезает в него, стараясь не задеть.



## Догонялки

Самое веселое упражнение! Мама ловит обручем ребенка (надевает его на малыша сверху), а кроха старается убежать от нее.



# Гибкие и ловкие

Данную детям от природы подвижность можно и нужно развивать и закреплять специальными упражнениями

**М**илые карапузы, как заправские йоги, с легкостью закидывают ножки далеко за голову, сворачиваются в клубочек, «складываются» пополам... Как бы мы, взрослые, ни изнуряли себя тренировками в фитнес-клубах и тренажерных залах, такие акробатические высоты не для нас. Объясняется все очень просто — детские косточки еще слишком мягкие, частично состоят из хрящей, а суставы очень подвижные (иначе как бы кроха мог находиться несколько месяцев в позе зародыша?). С каждым годом скелет ребенка становится все более прочным и... все менее гибким, примерно к 18 годам он

окончательно сформируется. Сохранить на всю жизнь удивительную детскую гибкость практически невозможно, хотя примеров гуттаперчевых взрослых людей в нашей жизни довольно много (спортсмены, артисты балета, йоги и т.д.). Но все они достигли мастерства благодаря ежедневным изнурительным тренировкам. Кстати, женщины сохраняют эластичность костей и суставов гораздо дольше мужчин — так природа помогает потенциальным мамам выносить и родить ребенка. Как же быть, если звезду балета или спорта из своего малыша вы делать не планируете, а сохранить у него

(хоть частично) эти замечательные качества хочется? Прекрасно развивают ловкость и гибкость танцы, занятия йогой и ушу и, конечно, физкультура. А самый доступный способ — гимнастические упражнения с ребенком в домашних условиях. Этот комплекс предлагает вам тренер-преподаватель по спортивной гимнастике Капустина Вера Ивановна. Но прежде чем приступить, родителям желательно запомнить несколько правил.

◆ Прежде чем приступить к упражнениям на гибкость и растяжку, нужно подготовиться, «разогреться». Например, проведите для нача-

ла обычную зарядку, просто походите по комнате, сделайте 2-3 глубоких вдохов-выдохов.

◆ Первыми выполняются упражнения из положения стоя, затем сидя и в завершении — из положения лежа.

◆ Малышу не должно быть больно! Если ребенок жалуется на дискомфорт, значит, он пока не готов к полному выполнению задания.

Не торопитесь, при регулярных занятиях кроха постепенно научится доводить упражнения до конца.

Согласитесь, найти 15 минут в день на такую домашнюю гимнастику вполне под силу каждой маме!

Александра Ермолаева



## Ой, я прилип!

Стоя прямо, ноги расставив на ширину плеч, малыш делает приседание и, наклоняясь вперед, касается ладонями пола между ножками. Потом ребенок должен медленно выпрямить ноги, а ладошки при этом останутся у него «прилипшими» к полу. Такое приседание желательно повторить 4-5 раз.



## Капризная кошечка

Упражнение выполняется, стоя на коленях, руки при этом нужно поставить вперед, чуть дальше от ножек. Ребенок медленно прогибает спинку, как кошечка, когда ластится к хозяину. А затем так же медленно выгибает спинку дугой и опускает голову вниз — как это делает кошка, когда сердится. Упражнение следует повторить 5-6 раз.





### Лебеди и лебедушки

Ребенок ложится на живот, руки вытягивает вверх. Мама встает над малышом, примерно на уровне бедер ребенка, ноги врозь. Медленно поднимает малыша вверх, держа его за руки. Животик не должен отрываться от пола, а спина должна прогнуться, но так, чтобы ребенку не было больно. Приподняв малыша, мама слегка покачивает его за руки 5–6 раз, а затем медленно опускает в исходное положение.



### Корзиночка

Ребенок ложится на животик, немного раздвинув и согнув ножки. Затем малыш обхватывает их руками и старается вытянуть вверх, не выпуская из рук. Во время этого упражнения плечи и колени должны подниматься и отрываться от пола. Вот такая корзиночка получилась — в нее можно даже игрушку посадить!

### Вот какие ножки!

Малыш садится на коврик, левая рука упирается в пол сзади. Правой рукой ребенок берет левую ногу за стопу и выпрямляет ее вверх перед собой. Потом положение меняется — правая рука сзади, а левой рукой малыш берет правую ножку. Важно постараться выпрямить ножку до конца, посмотреть — вот какая она красивая!



### Тянем-потянем

Мама и малыш садятся на коврик друг напротив друга, ноги расставлены как можно шире. Стопы ребенка упираются в мамины. Теперь они берутся за руки и тянут друг друга вперед-назад, делая при этом как можно больший наклон. Чтобы разнообразить это упражнение, во время его исполнения можно чередовать быстрый и медленный темп. Получится еще веселее!



### Ванька-встанька

Малыш садится на коврик, ровно держит спинку, согнул ножки, стопы прижал друг к другу и держит руками. Колени разведены в стороны. В этом положении ребенок начинает раскачиваться то влево, то вправо, как ванька-встанька. Только чур не падать!





# Бегай, прыгай — будь здоров!

Осенью гимнастика может стать отличным средством для профилактики простудных явлений



**З**олотая осень — прекрасное время года. Для ребят — это возможность пускать по лужам кораблики из листьев, просто валяться в куче собранной листвы. Но вспотевшего или промочившего ноги шалуна поджидает прохладный ветерок... Первые признаки простуды резко меняют режим малыша, ограничивая прогулки и двигательную активность. Если у ребенка нет высокой температуры, предложите ему веселые упражнения, которые помогут справиться с недугом. Но сначала научим кроху очищать носик и откашливаться.

## Прочистим нос

Любое респираторное заболевание начинается с носоглотки: именно сюда проникает инфекция. Важно вовремя принять меры, чтобы не пустить ее в нижние отделы дыхательной системы. У крохи затруднено носовое дыхание? Чередуйте упражнения с легким массажем ак-

тивных точек в области крыльев носа и гайморовых пазух.

Объясните ребенку: насморк — это реакция организма на проникновение неприятеля и возможность вывести его наружу. Чтобы бороться с простудой, надо хорошо прочищать носик. Прежде чем приступать к упражнениям, приготовьте носовой платочек.

### Совет

Многие дети не умеют правильно высмаркиваться. Нельзя резко выдувать воздух из двух ноздрей. В таком случае инфекция может пойти, например, в уши. Научите малыша прочищать каждую ноздрю отдельно, закрывая на время другую.

## Покашляй!

Кашель, как и насморк, выводит инфекцию из организма, только через рот. Откашливаться ребенку необходимо, чтобы выходила мок-

рота, содержащаяся в бронхах и легких. Многие дети плохо откашливаются, а некоторые не умеют этого делать вовсе из-за недостаточно развитого рефлекса. В таких случаях врачи назначают специальную дыхательную гимнастику и массаж. Но вряд ли крохе понравится чужая тетя в белом халате, которая встретит его в больничных стенах. Что может быть лучше нежных маминых рук и привычной домашней обстановки! Так что лечитесь и играйте с удовольствием!

### Совет

Зарядку постарайтесь проводить в хорошо проветренной комнате утром до завтрака или через час после еды и за 1–1,5 часа до сна. Каждое упражнение следует повторять 3–4 раза, затем постепенно увеличивать нагрузку. По времени, это займет от 15 до 25 минут. ■

Оксана Королева,  
педагог, биолог

### Вырастай-ка

Все малыши мечтают скорее вырасти и любят демонстрировать свои успехи. Предложите крохе потянуться и достать до... солнышка. Пусть ребенок встанет ровно, поднимет руки, хорошо потянется и поднимется на носки, делая вдох носом. Затем опустит руки и встанет на всю ступню, сопровождая движения выдохом через рот. Упражнение помогает растянуть позвоночник и мышцы, а также способствует лучшей вентиляции легких.



### Собирай-ка

Малыш лежит на животе на кровати, слегка свесившись вперед. Разбросайте по полу небольшие игрушки: мячики, кубики, коробочки от шоколадных яиц, счетные палочки. Предложите ребенку их собрать. Такое упражнение способствует оттоку мокроты, развивает силу рук и плечевого пояса.



## Упражнения для разминки

### Раз, два, три — инфекцию гони

Быстро считайте до трех и резко выдувайте воздух одной ноздрей, закрывая при этом пальцем другую. Упражнение научит кроху правильно высмаркивать нос. Повторите его несколько раз для каждой ноздри.

### Делай, как ежик

Покажите малышу, как пыхтит ежик, и попросите повторить. Для этого час- и резко вдыхайте и выдыхайте воздух двумя ноздрями. Упражнение способствует очищению носа, потому по

мере необходимости его следует хорошенько высмаркивать.

### Надуй животик

Йоги говорят, что дышать нужно только через нос, а кто дышит ртом, тот есть должен носом. Покажите крохе, как делать упражнение, которое научит его правильно дышать. Сделайте продолжительный вдох через нос, выпячивая при этом живот. На выдохе живот втяните. Теперь пусть малыш посмотрит и потрогает руками свой животик, который надувается и сдувается, словно шарик.

### Все наоборот

Предложите малышу пройтись по комнате на руках, а сами крепко держите его за голени. Такое положение, когда голова находится ниже тела, способствует оттоку мокроты. Упражнение также развивает силу и выносливость рук. Для разнообразия можно считать шаги или посадить на спину крохе любимую игрушку — пусть покатается.



### Подражаем лошадке

Вспомните, как грациозно шагают лошадки, поднимая высоко колени. Предложите малышу пройтись, поднимая колени так же высоко, помогая руками прижимать их на выдохе к груди. Упражнение тренирует равновесие, мышцы спины и ног, грудной клетки.

### Шлеп-шлеп...

Устроим веселый бег на месте. Наша задача — выдыхая через нос, хлопать себя попеременно по ягодицам стопами правой и левой ноги. При касании получается звук, похожий на шлепок. Считайте звуки и сравнивайте, кто сделал их больше, а также у кого он получился громче.



### Дровосек

А теперь посоревнуемся! Широко расставьте ноги, сделайте вдох через нос, быстро наклонитесь вперед, опуская руки между ног (лучше держать их сцепленными в замок). На выдохе произнесите: „Б-а-ах! Б-а-ах!“ Звуки могут отличаться: „бух!“ — легко разрубалась тонкая ветка, „трах!“ — пришлось приложить больше силы, поскольку попалось бревнышко. А что скажете, если попадется огромное бревно? Упражнение укрепляет мышцы поясницы и дыхательный аппарат.



Инструктор по физической культуре  
Фоменкова Анастасия Борисовна