**Физические упражнения для занятий с детьми**

 

             С вопросом «Как заниматься гимнастикой с ребенком после года?» сталкиваются многие мамы и папы. Многочисленные брошюры и главы книг для молодых родителей с комплексами упражнений для малышей описывают правила проведения общеукрепляющего массажа и гимнастики грудных детей до года.

            Когда дочке исполнился год, я тоже плохо себе представляла, как организовать наши занятия. Пока она была совсем маленькой, мы регулярно занимались гимнастикой 1-2 раза в день. Но чем старше становилась дочка, тем меньше ей нравились пассивные движения, которым меня научили педиатр и детский массажист и которые я освоила самостоятельно с помощью пособия по развивающей гимнастике младенцев.

            В продаже часто можно увидеть литературу по оздоровительной гимнастике для детей дошкольного возраста с комплексами физических упражнений, рассчитанными на детей старше трех лет. А что делать с ребенком, который еще не готов серьезно выполнять гимнастические упражнения?

            В результате, взяв понемногу информации из разных источников, в том числе из рекомендаций инструкторов по лечебной физкультуре, я составила для дочки программу упражнений. **Эти общеукрепляющие упражнения предназначены для занятий со здоровым ребенком.** В программу специально включены дополнительные упражнения на развитие ножек, так как формирования стоп у детей заканчивается примерно только к 3м годам, а до этого возраста хирурги-ортопеды часто обращают внимание родителей на то, что ребенок немного не так ставит ножку. **Таким образом, упражнения будут также полезны для правильной установки стопы у ребенка.**

            **Основные правила для занятий с детьми**

**1.** **Все упражнения выполняются в игровой форме, во время занятий можно включать веселые детские песенки.**

**2.** **Заниматься как можно чаще, но только по желанию ребенка. Не стоит ставить целью сделать все упражнения сразу, можно разделить программу на несколько занятий в течение дня или сегодня сделать одну часть, а завтра, другую.**

**Если подобные игры будут доставлять ребенку удовольствие, он скоро сам начнет заниматься и повторять упражнения без вашего участия.**

**3. Важно, особенно в первое время, делать упражнения вместе с ребенком.**

             **Программа упражнений:**

(не удивляйтесь, все упражнения очень простые и наверняка хорошо вам знакомы)

**1.** **Как можно чаще выполнять следующие упражнения:**

- **ходьба и бег на пальчиках** – «на носочках»;

- **ходьба на пятках**;

- **ходьба на внешней стороне ступни** - но не на внутренней! Инструкторы ЛФК обращают особое внимание родителей, что ходьба на внутренней стороне стопы не должна выполняться малышами (и детьми любого возраста с диагнозом плоскостопие).

            Придумайте свои истории ко всем упражнениям. Например, при ходьбе на пальчиках можно превратиться в балерину или просто стать большим, или дотянуться до облачка. Когда ребенок ходит на внешней стороне ступни, он может быть медвежонком. Немного фантазии и любое упражнение станет веселой затеей, а ребенок вам обязательно поможет. Например, на кухню завтракать можно прийти как мишка, наступая на внешнюю сторону ступни, а для пущей убедительности приложить кулачки к макушке, как будто это ушки у медведя.

**2.** **Игры с мячом** среднего диаметра (палочкой, другими предметами):

* поднимание вверх;
* опускание вниз;
* приседание с предметом (держась за предмет);
* прокатывание мяча (имеется в виду просто научить малыша катить мяч по полу, а не бросать);
* бросок из-за головы;
* бросок от груди;

**3.** **Пролезание в обруч** (перешагивание). Не забываем про игровой момент: лучше не пролезать в обруч, а забираться в норку!

            **С обручем, как и с мячом, и другими предметами можно выполнять множество упражнений (основные движения: вверх-вниз, вправо-влево, перешагивание или перепрыгивание, круговые движения руками).** Так обруч можно обхватить двумя руками и покрутить его как руль. Шагнув внутрь обруча и подняв его можно изобразить «юбочку», а подняв его над головой - «зонтик». Все эти незатейливые упражнения очень полезны для ребенка, но **в программу я включила необходимый минимум упражнений. Все остальное зависит от вашего желания.**

**4.** «**Тачка»** – ребенок шагает, опираясь на руки, а взрослый удерживает его за ноги (сначала можно держать за верхнюю часть бедер). Упражнение делается веселее, если малыш на своей спине катает игрушку от станции до станции.

**5.** **Игра в наездника**. Взрослый – лошадка, встает на четвереньки, ребенок – наездник, садится сверху, держась за плечи и обхватив взрослого за талию ногами.

            Лошадка передвигаясь или стоя на месте должна делать несильные и нерезкие наклоны вперед и в сторону. Задача наездника – удержаться.

**6.** **Игра в сердитого и ласкового котика.**Стоя на четвереньках котик прогибает спину (руки прямые). Ласковый - поднимает голову вверх и прогибает спину вниз. Сердитый котик выгибает спину вверх и прижимает подбородок к груди.

**7.** **Игры с хлопками в ладоши.** Самое простое - можно половить комариков: хлопки перед грудью, над головой, за спиной, под правым и левым коленом.

**8.** Для профилактики плоскостопия и других ортопедических проблем **очень полезно лазание по гимнастической лестнице – «шведской стенке»**.

Если у вас дома есть спортивный комплекс, но ребенок не проявляет к нему должного интереса, **поиграйте в** **игру «достань предмет».**Закрепите между двумя планками игрушку, например, мячик и пусть малыш его достанет.

**9.** **Ходьба по массажным коврикам и дорожкам или колесикам**(можно использовать обыкновенные деревянные счеты),**ходьба на месте «топ-топ»**, можно использовать спортивную беговую дорожку.

            Наверное, все из нас слышали и читали о пользе ходьбы по ребристой поверхности. Летом многие стараются лишний раз пройтись босиком по камушкам, песку, или травке. Зимой такой возможности нет, поэтому, если у вас дома ковровое покрытие, хорошо, когда ребенок ходит по нему босиком.

**10.** **Игры в собирание предметов** - ребенок сидит **на коленях у взрослого** и наклоняясь (прогибаясь до пола) собирает игрушки в свой «домик». Чередовать: ребенок сидит то лицом, то спиной к взрослому.

            Можно поиграть также в игру – «Тяни холсты», в которую часто играли наши бабушки с малышами. Взрослый сидит на стуле, вытянув ноги (колени распрямлены, ноги образуют «горку»), ребенок сидит на коленях у взрослого «лицом к лицу». Взрослый, держа ребенка за руки, то опускает ребенка спиной вниз, кладя на свои ноги, то помогает ему подняться и сесть. Во время игры приговаривать: «Тяни холсты, потягивай, в коробочку накладывай».

**11.** **Игры «догоню-догоню»** или «догони мяч».

**12.** Многие родители занимаются с малышами до года гимнастикой на «Шаре Бобаса» (гимнастическом мяче, как правило, с рожками).

            Хотя ребенок уже подрос и все чаще играет с мячом сам и не любит пассивные упражнения, очень полезно для ребенка - **расслабление спины на мяче**. Положите ребенка спиной на мяч и покачайте его: вперед назад, в стороны, по кругу, покачивая вверх-вниз. Помогите ребенку расслабиться лежа на мяче, чтобы его тело прогнулось и приняло форму мяча.

 **Комплекс упражнений (профилактика правильной установки стопы) для ежедневного 10-15 минутного занятия:**

**1. Катание резинового массажного мячика ногой** (ступней).

**Лежа на спине:**

**2. Велосипед**, поочередно ногами: прижать колено к груди - выпрямить ногу.

**После каждого упражнения**(ребенок лежит на спине, колени согнуты) **постучите ступнями малыша о пол «топ-топ»**.

**3. Поднять ножки вверх.** Помогайте ребенку держать ноги вместе. Показывайте на своем примере.

**4. Круговые движения ступнями:**по часовой и против часовой стрелки,**сгибание и разгибание.**

**5. Круговые движения ногами от бедра:**по часовой и против часовой стрелки.

**6. Ноги прямые, дотягиваемся пальчиками ног к голове.**

**Лежа на животе:**

**1.**Ноги прямые, прижаты к полу, **ребенок, прогибая спину (напряженное выгибание), тянется за игрушкой**.

            Постепенно заменяйте пассивные упражнения на самостоятельные и позволяйте ребенку проявлять инициативу.