

Уважаемые родители!

Предлагаем рассмотреть примеры игровой гимнастики для маленьких детей. Не забывайте о том, что физическая нагрузка вместе с ребенком является отличным вариантом совместного времяпрепровождения и общения.



Я маленькая змейка

Маленькие дети очень любят ползать и пролезать под различными препятствиями. Такие упражнения комплексно укрепляют все мышцы туловища и особенно благотворно воздействуют на позвоночник. Для выполнения упражнения необходимо организовать препятствие высотой около 40 см. Это может быть скамейка, палка, натянутая веревка или просто руки взрослого. Ребенок лежа на животе должен полностью проползти под предложенным препятствием. Если в первое время малышу сложно удастся такое упражнение, то поднимите препятствие немного выше.

Самолетик

Чтобы укрепить мышцы рук и плечевого пояса можно выполнить с ребенком самые различные упражнения. Предложите расставить руки в стороны и представить себя самолетом. Руки можно опускать и поднимать, сгибать и разгибать, сделать несколько круговых движений. Подобные упражнения нужно выполнять вместе с ребенком демонстрируя ему необходимые действия.

Мы весело шагаем

Детям в возрасте 2-3 лет полезно заниматься гимнастикой, которая включает упражнения для развития координации движений. Организуйте несколько невысоких препятствий на расстоянии около 40 см друг от друга. При перешагивании ребенком таких препятствий вовлекаются многие мелкие мышцы туловища, но основная польза происходит в виде положительного влияния на координацию еще неловких движений малыша.

А какие упражнения вы используете во время гимнастики со своими малышами?