

Физкультура

для малыша

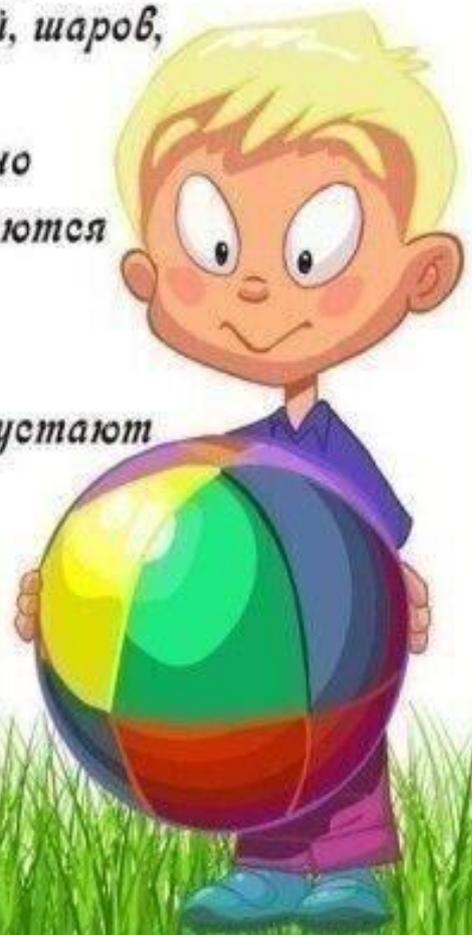


Физкультура для малыша

Ребенок растет, развивается, становятся более совершенными его движения: ходьба, бег, прыжки, лазание и бросание. Кроме того, начинается овладение некоторыми тонкими движениями кисти и пальцев, например, застегивание пуговиц, рисование карандашом. Дети 2,5-3 лет охотнее бегают, чем ходят, однако они еще плохо ориентируются в пространстве, могут терять равновесие и останавливаться, а затем снова самостоятельно продолжают движение.

Хорошими помощниками в развитии общих движений, в развитии подвижности кистей и пальцев рук могут быть специальные упражнения и игры с применением различных игрушек, мячей, обручей, шаров, трехколесных велосипедов, санок, лопаток. Занимаясь с детьми, нужно помнить, что до 3 лет они отличаются повышенной возбудимостью и эмоциональной неустойчивостью.

Дети очень подвижны, но быстро устают от однообразных движений, не могут долго без перерыва ходить или бегать.



Нужно сдерживать чрезмерную активность и умело переключать на спокойные игры. Важно постоянно наблюдать за позой ребенка. Часто он может принимать неправильное положение, что вредно отражается на осанке и вызывает утомление. В играх и упражнениях не только совершенствуются движения, но и воспитываются важные качества: смелость, уверенность, настойчивость, умение согласовывать свои действия с действиями других, выполнять определенные, вначале очень простые правила. Продолжительность занятий не должна превышать 10 минут. Физическая культура дошкольника должна проводиться ежедневно. Для детей в возрасте 3-4 лет достаточно выполнения 4-5 подражательных упражнений, а для более старших детей в утреннюю гимнастику должны входить несколько общеразвивающих упражнений, бег, ходьба.



Примерный утренний комплекс упражнений для детей 3-4 лет

Упражнение 1. «Лист ходит по болоту».

Ходить, высоко поднимая колени, спина прямая. Пройти по комнате 1-2 раза. Дыхание произвольное.

Упражнение 2. «Насос». Ноги расставить на ширину плеч, руки на затылке. Наклонить корпус вправо, одновременно правой рукой коснуться ноги ниже колена (выдох). То же – влево. Повторить 3-5 раз.

Упражнение 3. «Пурочка клюет зернышко».

Присесть и постучать пальчиком о пол, произнося при этом «ко-ко-ко» (выдох). Повторить 3-5 раз.

Упражнение 4. «Воробушек скачет». Попрыгать на обеих ногах – сделать 4-6 прыжков, а затем ходьба 10-12 шагов. Повторить 2 раза.

