

Развиваем гибкость и ловкость у малышей

*Михаленко О.Н., инструктор по физической культуре
МБДОУ ДС № 10*

Каждый заботливый родитель желает вырастить крепкого, здорового и физически развитого ребенка. И будет совершенно правильным проводить **физические упражнения для детей** с младенчества. Родители, которые сделали зарядку для малышей обычным ритуалом, совершенно правы, так как ребенок растет ловким, скоординированным и подвижным. С физическими упражнениями малыш развивается, у него укрепляется иммунитет и прививается любовь к спорту.

Упражнения нужно выполнять вместе с ребенком, на наглядном примере демонстрировать правильность выполнения. Дети в этом возрасте, гибкие, ловкие и подвижные, и зарядку они выполняют, с огромным удовольствием.

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

Милые карапузы, как заправские йоги, с лёгкостью закидывают ножки далеко за голову, сворачиваются в клубочек, «складываются» пополам... Как бы мы, взрослые, ни изнуряли себя тренировками в фитнес - клубах и тренажёрных залах, такие акробатические высоты не для нас. Объясняется всё очень просто – детские косточки ещё слишком мягкие, частично состоят из хрящей, а суставы очень подвижные.

С каждым годом скелет ребёнка становится всё более прочным и всё менее гибким, примерно к 18 годам он окончательно формируется. 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.

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 ребёнком в домашних условиях. Но прежде чем приступить к упражнениям на гибкость и растяжку, нужно подготовиться, «разогреться». Например, проведите для начала обычную зарядку, просто походите по комнате, сделайте 2 - 3 глубоких вдохов – выдохов.

- Первыми выполняют упражнения из положения стоя, затем сидя и в завершении - из положения лёжа.
- Малышу не должно быть больно! Если ребёнок 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!

ОЙ, Я ПРИЛИП!

Стоя прямо, ноги расставив на ширину плеч, малыш делает приседание и, наклоняясь вперёд, касается ладонями пола между ножками. Потом ребёнок 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 впереди чуть дальше от ножек. Ребёнок 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 ЛЕБЁДУШКИ

Ребёнок ложится на живот, руки вытягивает вверх. Мама встаёт над малышом, примерно на уровне бёдер ребёнка, ноги врозь. Медленно поднимает малыша вверх, держа его за руки. Животик не должен отрываться от пола, а спина должна согнуться, но так, чтобы ребёнку не было больно. Приподняв малыша, мама слегка покачивает его за руки 5-6 раз, а затем медленно опускает его в исходное положение.

КОРЗИНОЧКА

Ребёнок 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 неё можно даже игрушку посадить.

ВОТ КАКИЕ НОЖКИ !

Малыш садится на коврик, левая рука упирается в пол сзади. Правой рукой ребёнок берёт левую ногу за стопу и выпрямляет её вверх перед собой. Потом положение меняется – правая рука сзади, а левой рукой малыш берёт 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 ребёнка упираются в мамыны.

Теперь они берутся за руки и тянут друг друга вперёд – назад, делая при этом как можно больший наклон. Чтобы разнообразить это упражнение, во время его исполнения можно чередовать быстрый и медленный темп. Получиться ещё 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 ребёнок начинает раскачиваться то влево, то вправо, как Ванька – встанька. Только чур не падать!

Как показывает многолетняя практика физические упражнения для детей, становятся полезным подспорьем для родителей. Такие дети лучше слушаются, более самоорганизованы и самостоятельны. Физические упражнения с самого маленького возраста идут исключительно на пользу. И не забывайте про подвижные игры на улице и на отдыхе.

Использованная литература:

1. Физические упражнения для детей помогут развить многие навыки [Электронный ресурс]. Режим доступа: <http://polnocvet.com/fizicheskie-uprazhneniya-dlya-detej/> Свободный. Загл. с экрана