ЛФК - ЛЕЧЕБНАЯ ГИМНАСТИКА

Гимнастика для детей дошкольного возраста

В наше время высоких технологий и компьютеризации, когда дети, едва научившись ходить, уже часами просиживают за компьютером, очень важной является тема о приобщении ребенка к физкультуре и спорту, остро встает вопрос о физическом здоровье детей. Наше поколение никогда не будет здоровым, если в процесс развития детей не будет грамотно вводиться физическая культура и спорт. И чем раньше ребенок приобщится к занятиям гимнастикой, тем, естественно, лучше. Особенностью развития детей дошкольного возраста является то, что у них все двигательные навыки еще не сформировались окончательно. Вот почему долгое сидение или стояние на ногах, неправильная поза, а также мебель, которая не соответствует возрасту ребенка, неблагоприятно отражаются на формировании скелета и приводят в конечном итоге к нарушению осанки. Таким образом, очевидно, что детская гимнастика для развивающегося организма очень полезна. Она оказывает весьма благотворное влияние на дыхательную, сердечно -сосудистую и вегетативную системы. Помимо этого, гимнастика для детей способствует укреплению иммунитета, а также повышает работоспособность и выносливость организма.

*Упражнения для детей 2-3 лет*

Длительность занятия – не больше 5 минут.

Повтор каждого упражнения должно быть не более 4-6 раз, чтобы слишком не утомлять малыша. Не стесняйтесь повторять упражнения вместе с ребенком, тогда это будет увлекательной игрой для него.

« птички »

Ноги слегка расставляем, руки опущены, и должны висеть вдоль тела. Разводим руки в стороны, помахиваем ими и опускаем. При этом можете издавать звуки, какие делает птица, ребенку будет интересней.

« птички поют »

Ставим ноги шире плеч, руки внизу. Наклоняемся вперед, руки отводим назад, затем выпрямляемся.

«прыг-скок»

Просто поскачите произвольно вместе с ребенком на одном месте.

«хлопки»

Ноги слегка расставляем, руки опущены, и должны висеть вдоль тела. Поднимаем руки вперед, хлопаем и опускаем.

«пружинки»

Ребенок стоит произвольно, затем делаем мягкие пружинистые полуприседания на месте.

*Упражнения для детей 3-4 лет.*

Длительность занятия –не больше 10 минут.

Когда ребенок подрастает важно следить за его правильной осанкой. Во время выполнения упражнений носки должны быть разведены немного шире, чем пятки , малышу следует опираться на всю поверхность стопы. Плечи должны находиться на одном уровне. Тренировка проводится из 3-4 упражнений по 4-6 повторений каждого.

«ветер качает деревья»

Ноги ставим на ширине плеч, руки внизу. Наклоняемся в стороны, руки вверх.

«собираем грибы»

Ноги слегка расставляем, руки находятся внизу. Присядьте и изобразите собирание грибов, затем надо выпрямиться.

« листочки»

Ложимся на спину, руки свободны. Далее переворачиваемся на живот, затем –на спину.

«зайчики»

Ноги ставим на ширине плеч, руки перед грудью. Далее прыжки на месте, которые можно чередовать ходьбой.

*Физические Упражнения для детей 4-5 лет*

В данном возрасте, при занятиях физкультурой с детьми, особое внимание необходимо уделить развитию стопы, потому что в силу различных неблагоприятных факторов у ребенка может начать развивать плоскостопие. Гимнастика для ребенка 4-5 лет должна включать 4-5 упражнений. И начинать ее следует с небольшой разминки, которая состоит из ходьбы по кругу на носках, затем на пятках. Такая разминка является прекрасной профилактикой плоскостопия.

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на талии . выполнить поворот в сторону, при этом руки развести в стороны, затем вернуться в исходное положение. Повтор 5-6 раз.
2. И.п – сидя на полу, скрестив ноги «по-турецки», руки поставить в упор сзади. Сделать наклон вперед, хлопнуть по полу перед ногами, затем наклониться как можно ниже, хлопая по полу дальше. Повтор 5-6 раз
3. И.п – ноги на ширине плеч, в руках мяч, который надо держать двумя руками внизу. Присесть, мяч держать прямыми руками перед собой. При этом спина должна быть прямая, взгляд на мяче. Затем вернуться в исходное положение. Повтор 5-6 раз.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу , в одной из них мяч. Поднять обе руки вперед, переложить мяч из одной руки в другую, а затем вернуться в исходное положение. Повтор 5-6 раз.

Гимнастика для детей в возрасте 5-7 лет

Этот возраст считается старшим дошкольным ,Когда гармоничное физическое развитие ребенка имеет очень важное значение для подготовки детей к учебным нагрузкам. Именно в этом возрасте происходит развитие опорно-двигательного аппарата, ребенок становится более устойчив в статических позах. Хорошо владея основными видами движений, дети уже могут самостоятельно выполнять задания, которые постепенно усложняются: добавляются упражнения с двумя однородными предметами, с гимнастической палкой, которые дети выполняют без труда. В комплекс гимнастики для детей 5-7 лет, как правило входят: ходьба на носках или на пятках ( как корригирующие упражнения для профилактики плоскостопия), а также бег, различные прыжки, наклоны , повороты, приседания, упражнения, способствующие формированию осанки. И если такая гимнастика будет проходить весело и увлекательно, в хорошем темпе, то ребенок будет осознанно желать участвовать в гимнастике, она станет его любимой игрой. Привычка к ежедневным упражнениям у ребенка уже сформирована с детства, и тогда – здоровый образ жизни ему обеспечен, как говорится: в здоровом теле – здоровый дух!!!

**Инструктор по физической культуре**

**А.И.Стоянович**