

ВЕСЕЛАЯ ГИМНАСТИКА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

Движение - это жизнь, а для маленького ребенка - еще и развитие. Гимнастика для детей 3-4 лет нужна для укрепления мышц корсета и правильного формирования опорно-двигательного аппарата, осанки. Двигательная активность стимулирует иммунитет и мозговую деятельность малышей. Ее польза огромна, а противопоказаний практически нет. Но как заниматься с малышом дома, какие упражнения подходят для возраста 3-4 лет?



ЗАНЯТИЯ ГИМНАСТИКОЙ ДОМА

Дети, которые посещают детский сад, делают гимнастику перед завтраком каждый день. Комплекс упражнений в дошкольном учреждении называют зарядкой. Выполняемого объема вполне достаточно для общего укрепления организма. Домашние занятия рекомендуются для детей, которые сидят дома, в том числе их можно делать в период каникул, в выходные дни.

Польза гимнастики для детей от 3-4 лет:

укрепляет мышцы, повышает силу и выносливость;

обеспечивает правильное формирование опорно-двигательного аппарата (профилактика сколиоза, вальгуса и других деформаций скелета);

улучшает координацию движений, ориентацию в пространстве;

ускоряет обменные процессы и повышает аппетит;

стимулирует работу всех органов и систем, укрепляет здоровье.

ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ

Однозначно нельзя принуждать ребенка заниматься гимнастикой силой. Нужно приобщать его к спорту только через интерес. Что касается запретов по состоянию здоровья, то физические нагрузки противопоказаны при следующих болезнях и состояниях:

острых заболеваниях, обострении хронических;

кровотечении или угрозе такового;

боли;

онкологических заболеваниях.

Дети с серьезными проблемами опорно-двигательного аппарата, различными неврологическими диагнозами нуждаются в гимнастике как никто другой. Однако в таких случаях комплекс упражнений должен подбирать специалист по лечебной физкультуре. Это же правило касается всех детей, которые состоят на диспансерном учете, имеют сердечную, печеночную, почечную недостаточность, страдают астмой.

КОГДА И КАК ПРОВОДИТЬ?

Детская гимнастика проводится в форме игры. Для занятия нужно подготовить динамичную музыку. Делать упражнения под звуковое сопровождение не только весело, но и полезно. Музыка помогает поддерживать ритм и развивает слух. Также можно подобрать к движениям интересные названия (например, «а теперь сделай, как рыбка», «побудь немножко обезьянкой и сорви банан»). Другой вариант – проводить занятия гимнастикой под стишки (пример стихотворного комплекса упражнений ждет вас ниже).

Какие правила нужно соблюдать при проведении зарядки?

- Воздух в помещении должен быть свежим. Летом лучше перенести занятие на улицу.
- Выполнять упражнения нужно утром, в промежутке между гигиеническими процедурами и завтраком. В крайнем случае можно сделать гимнастику через 40-60 минут после еды.
- Взрослый должен следить, чтобы при выполнении упражнений ребенок делал вдох через нос, а выдыхал через рот.
- Если малышу года 3-4, длительность домашней гимнастики не должна превышать 15 минут. Оптимально делать зарядку около 10 минут, чтобы занятие принесло пользу и не наскучило.

УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

Любая гимнастика начинается с разминки. Это могут быть движения руками вверх-вниз, потягивания, ходьба по кругу (на носочках, пяточках, внутренней и внешней стороне стоп), наклоны головы вперед-назад, к плечам. Разогревающая часть длится 4-5 минут. Затем приступают к основным упражнениям. Завершают гимнастику спокойной ходьбой. Для нормализации дыхания ребенку предлагают сделать глубокий вдох и одновременно поднять руки в стороны и вверх. На выдохе нужно вернуться в исходное положение. Длительность завершающего этапа - 1-2 минуты.



Упражнения для детей 3-4 лет, основная часть:

1. **Бег с поднятием колен.** Ребенок бежит по кругу, стараясь поднять коленки как можно выше. Длительность выполнения - 1 минута.
2. **Пятки к ягодицам.** Суть упражнения в том, чтобы при беге поджать колено так, чтобы стопа дотронулась до попы. Выполняется в течение 1 минуты.
3. **Ходьба на присядках.** Ребенок садится на корточки, руки на поясе. Нужно пройти так 1-2 небольших круга (40-60 секунд).
4. **Ходьба по перекладине.** Необходимый атрибут - невысокая устойчивая лавочка шириной от 30 см и длиной от 1 м. Можно заменить лавочку сложенным в несколько раз ковриком. Ребенок проходит туда и обратно, поднимая руки по сторонам на уровне грудной клетки.
5. **Прыжки через невысокие препятствия.** Для упражнения хорошо подходят гимнастические обручи, которые выкладывают впритык друг к другу. Ребенок перепрыгивает двумя ногами, делает шаг и снова совершает прыжок. Количество прыжков - 6-10. Также полосу препятствий можно сделать из скакалок, палочек, расположенных на расстоянии 50-70 см друг от друга.
6. **Наклоны вперед.** Исходная позиция - ноги на ширине плеч, руки на поясе. Ребенок потягивается вверх, поднимая руки, а затем наклоняется вниз. Ручки должны коснуться носочков, а колени - остаться ровными. Длительность упражнения - 40 секунд, или 6-8 повторов.
7. **Выпады в стороны.** Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Нужно потянуться левой рукой и головой максимально в правую сторону, оставив нижнюю часть тела

неподвижной. После 6-7 повторов выпады делаются правой рукой в левую сторону.

8. **«Велосипед»**. Всем известное упражнение. Ребенок ложится на спину, поднимает ноги и делает синхронные круговые движения, напоминающие езду на велосипеде. Длительность выполнения - 1 минута.

9. **Поднятие ног**. Позиция - лежа на спине, руки лежат вдоль тела. Ребенок приподнимает обе ноги вверх с ровными коленями. Количество повторов - 6-9.

10. **«Ножницы»**. Исходная позиция та же. Ребенок поднимает ровные ноги вверх, а затем разводит в стороны и скрещивает. Упражнение повторяют 5-7 раз.

11. **«Лодочка»**. Малыш лежит на животе, ручки перед собой. Нужно поднять руки и ноги вверх, задействуя мышцы спины. «Лодочку» делают 5-7 раз.

12. **«Планка»**. Исходное положение - упор лежа на руки. Ребенок стоит так 15-20 секунд.

13. **«Кошечка»**. Необходимо стать на колени, а ладонками опереться в пол. Сначала делают прогиб и округление спины 6-9 раз. Затем имитируют потягивание кошки, медленно присаживаясь назад и не отрывая ладоней от пола. Количество повторов - 6-9.

Раз в 2-3 недели комплекс упражнений нужно корректировать, усложнять, добавлять новые элементы. Так гимнастика не надоест малышу, и он будет выполнять ее с удовольствием. Можно добавить движения с картинок, представленных ниже. Все они прекрасно подходят для возраста 3-4 года.



ГИМНАСТИКА В ИГРОВОЙ ФОРМЕ

С 3-летним ребенком лучше заниматься зарядкой со стишками. Например, малышам придется по нраву следующий комплекс упражнений:



Медвежата в чаще жили,
Головой своей крутили.

(наклоны головы к плечам)

Вот так, вот так

Головой своей крутили.

(круговые движения головой)

Медвежата мед искали

И в лесу, и в бору,

(наклоны в стороны, рука делает козырек у лба)

На лугах и в цветах,

На малиновых кустах.

(наклоны вниз к полу)

Дружно дерево качали

Вот так, вот так,

(покачивания вытянутыми вверху руками на носочках)

Дружно дерево качали

Вот так, вот так.

(круговые движения тазом, руки на поясе)

Много меда набирали,

Ложками его черпали,

(наклоны вперед сидя на полу, ноги по сторонам)

Мягким хлебом заедали,

Мятным чаем запивали.

(ребенок показывает, как он ест)

А потом они плясали

Вот так, вот так,

(пружинящие приседания с поворотом туловища)

Лапы выше поднимали

Вот так, вот так.

(подскоки с поднятием колен)

Также можно проводить и другие игры с элементами гимнастики. Например, такие:

Занятия гимнастикой благотворно влияют на растущий организм. Ребенок развивается гармонично, у него формируется правильная осанка, повышается иммунитет. Домашние упражнения для девочек и мальчиков могут послужить стартом спортивной карьеры. В возрасте 3-4 лет тренеры принимают детей в секции художественной и спортивной гимнастики. В любом случае, выбирая те или иные движения, нужно учитывать предпочтения малыша, его физические возможности, состояние здоровья в данный момент. Занятия должны приносить удовольствие и дарить заряд бодрости на весь день.



1 «Аист ходит по болоту»
 (Имитация ходьбы по болоту, отбив в воздухе)



2 «Агушюнок»
 (Сидя на пятках, разводит колени в стороны)



3 «Самолёт»
 (Имитация полёта вправо и влево)



4 «Гребём на лодочке»



5 «Вверх - до неба, вниз - до тропки»
 (Поднимаем и опускаем тазу)



6 «Книжка»
 (Лежа на спине вытягиваем, поднимаем тазу до колена и разводим)



7 «Бабочка»
 (Имитация разведения рук, как бабочка крыльями)



8 «Самолёт»
 (Стоя на ступеньке разводим руки в стороны, поднимаем колени, поднимаем тазу и вправо)



9 «Снять и надеть шапку»



10 «Черепашка»
 (Имитация ползания вправо и влево, держим (бегим) в прыжке)



11 «Кран на стройке»
 (Стоя на ступеньке вытягиваем тазу и вправо, поднимаем тазу до колена)



12 «Длинные и короткие ноги»
 (Стоя на пятке вытягиваем и выпрямляем ногу)



13 «Мишка»
 (Стоя на коленях вытягиваем и поднимаем тазу, вытягиваем на максимальную длину, вытягиваем тазу вверх и опускаем на низ, вытягиваем)



14 «Полуди в цель»



15 «Дровосек»
 (Сидящие в кресле держим тазу врозь над головой)



16 «Рыбка»
 (Стоя на коленях вытягиваем, опускаем тазу и выпрямляем ногу)



17 «Большие деревья»
 (Вытягиваем вверх руки и колени и на ступеньке в стороны)



18 «На дороге бревнышко»
 (Переступаем вверх прыжок, держим на тазу)



19 «Переходим через ручеек»



Весёлая зарядка

Елена Харченко,
педагог-организатор

1

Тигрёнок глазки открывает,
С кровати весело встаёт.
Зарядку делать начинает,
С собою мячик он берёт.



5

На пол мячик положил,
Приседанья выполняет.
За спиною он следит,
Пятки от пола не отрывает.



2

На пол мячик положил,
Руки на пояс поставил,
Головою покрутил,
Вверх и вниз свой
Взгляд направил.



6

На одной ножке тигрёнок скачет,
Руки на поясе держит он.
Теперь на другой скачет,
Словно мячик,
Тигрёнок просто чемпион.



3

А теперь он потянулся
И опять к земле нагнулся.
Ты тигрёнку помогай
И без дела не зевай.



7

Тигрёнок бегать начинает,
Его попробуй ты догнать.
Колени вверх он поднимает,
И ты попробуй так поднять.



4

Мяч у тигрёнка над головой,
Он наклоны выполняет,
Не забывает следить
За спиной
И улыбаться не забывает.



8

Выдох и вдох глубокий сделай,
Мячик в угол положи.
Ты иди на завтрак смело
И тигрёнка пригласи.





Весёлая зарядка

1

Зелёная лягушка,
Весёлая квакушка
На зарядку пришла
И скакалку принесла.



5

Лягушка ножки
Разминает —
Приседанья
Выполняет.



2

Держит скакалку
Над головой,
Наклоняется вперёд
С ровной спиной.



6

Выпады делает
Лягушка.
Помогай скорей
Квакушке.



3

На полу скакалку
Лягушка оставляет
И, как мельница, руками
Вращать начинает.



7

Очень уж любит
Лягушка скакать,
Попробуй-ка ты
Квакушку догнать.



4

Влево повернулась,
Вправо повернулась,
Всем своим друзьям
Лягушка улыбнулась.



8

Здорово мы поскакали,
Ножки хорошо размяли,
Можно нам и поиграть,
Как лягушка покричать.





Веселая зарядка

Елена Харченко,
педагог-организатор



1

Вышел на зарядку котик,
Подтянул он свой животик.
К небу потянулся
И к земле нагнулся.



5

Мышка испугалась,
Быстро убегает,
Ну а котик прыгать
За нею начинает.



2

Направо повернулся,
Налево посмотрел,
Свой пушистый хвостик
Поймать он захотел.



6

Хочет котик лапкою
Спинку почесать,
Хочет он до спинки
Лапкою достать.



3

Поднимает лапки
Котик наш хороший
И над головою
Хлопает в ладоши.



7

Лапками наш котик
Весело вращает,
Это он, ребята,
В «мельницу» играет.



4

А теперь наш котик
Быстро присел,
Серую мышку
Поймать захотел.



8

Котик бегать начинает,
Мышка тоже убегает.





Веселая зарядка

Елена Харченко,
педагог-организатор

ВМЕСТЕ
С РЕБЯТКОМ

1

Гимнастическую палку
Обезьянка взяла
И веселую зарядку
Вместе с нами начала.



5

Палочку на пол
она положила,
Приседания
выполняет живо.



2

Бодро на месте
Она шагает,
Палочку перед собой
Поднимает,



6

Ладки на поясе,
палка — на полу,
Обезьянка прыгает
рано поутру,



3

Обезьянка палку
Держит над головой,
Наклоняется вперед
Она с ровною спиной.



7

По кругу бежит
обезьянка без лени —
Она высоко
поднимает колени.



4

В стороны наклоны
Выполняет она,
У обезьянки снова
Ровная спина.



8

Глубоко вдохнула,
вверх потянулась,
Всем ребятам
обезьянка улыбнулась.

