

Физические упражнения и игры для ребёнка второго и третьего года жизни

Физические упражнения и игры для ребёнка второго и третьего года жизни необходимо подбирать с учётом его **двигательных навыков**, особенностей физического и психического развития. Основу двигательной активности малыша должны составлять ходьба, лазанье, преодоление препятствий, различные игры с мячом, обручем, гимнастической палочкой и другими игрушками.

Для начала это могут быть простые и интересные задания: подойди и посмотри, что спрятано у меня в руке, за спиной, за диванной подушкой, за креслом, малыш, отыскивая любимую игрушку, будет стараться преодолевать препятствия, расположенные у него на пути, например, перелезет через подушку, подползёт под низкий столик и так далее.

Постепенно игры становятся богаче по содержанию, сложнее, но они не должны заменять гимнастику, так как правильность и точность движений вырабатывается упражнениями. Поскольку дети в этом возрасте очень восприимчивы и склонны к подражанию, показывайте упражнения сами, сравнивайте их с движениями животных, персонажей из сказок и мультфильмов. При проведении занятий на улице используйте оборудование детской площадки, рельеф местности, скамейки, брёвна, камешки и тому подобное. Усложнять задания надо постепенно, только после того, как малыш овладеет более простыми движениями.

Если ребёнок устал и не хочет выполнять какое-либо упражнение, не настаивайте, пусть он отдохнёт, дети младшего возраста отличаются повышенной утомляемостью и наряду с этим способностью быстро восстанавливать свои силы, поэтому занятия гимнастикой должны быть не слишком долгими (5-6 упражнений) и включать паузы отдыха.

Возраст детей. Название упражнений.	Исходное положение	Для какой мускулатуры
Комплекс от 1 г. 2 мес. до 1 г. 6 мес.		
1. Сгибание и разгибание рук (бокс) с кольцами.	Стоя лицом друг к другу (взрослый выполняет вместе с ребенком).	Для рук и плечевого 1 пояса.
2. Поднятие выпрямленных ног до палки.	Лежа на полу на спине.	Для брюшного пресса
3. Наклон туловища с выпрямлением, с фиксацией колен.	Стоя на столе.	Для спины и ног.
4. Присаживание, держась за палку.	Лежа на полу на спине	Для рук и плечевого 1 пояса.
5. Напряженное прогибание позвоночника (с помощью палки).	Лежа на животе на столе.	Для плечевого пояса и межлопаточных мышц.
6. Приседание с кольцами.	Стоя лицом друг к другу	Для ног и стоп.
7. Присаживание самостоятельно с фиксацией колен.	Лежа на спине.	Для брюшного пресса.
8. Пролезание под гимнастическую скамью (или любое другое препятствие высотой 40 см).	Лежа на животе.	Для спины, позвоночника, ног.
9. Ходьба по ребристой поверхности (резиновый коврик, специальный тренажёр для стоп и пр.)	Стоя.	Для стоп и упражнение в правильной ходьбе.

Комплекс от 1 г. 6 мес. до 2 лет

1. Круговые движения руками.	Взрослый выполняет вместе с ребенком.	Для рук и плечевого пояса.
2. Приседание, держась за гимнастическую палку.	Стоя.	Для брюшного пояса и стоп.
3. Поднятие выпрямленных ног до гимнастической палки.	Лежа на спине на полу.	Для брюшного пресса стоп.
4. Напряженное прогибание позвоночника (с помощью палки).	Лежа на животе на столе.	Для плечевого пояса и межлопаточных мышц.
5. Присаживание, держась за палку.	Лежа на спине на полу.	Для рук и плечевого пояса.
6. Пролезание под гимнастическую скамью, любое другое препятствие высотой 40 см.	Лежа на животе.	Для спины, позвоночника, ног.
7. Присаживание с фиксацией колен и стоп.	Лежа на спине на гимнастической скамье.	Для брюшного пресса.
8. Ходьба по ребристой поверхности.	Стоя.	Для профилактики плоскостопия.
9. Перешагивание через препятствия.	Стоя.	Для воспитания координации движений.

Комплекс от 2-х до 3-х лет

1. Круговые движения руками или сгибание и разгибание рук.		Для рук и плечевого пояса.
2. Пролезание под гимнастическую скамью.	Лежа на животе.	Для спины, позвоночника и ног.
3. Приседание, держась за палку.	Стоя.	Для ног и стоп.
4. Поднятие ног до гимнастической палки.	Лежа на спине.	Для брюшного пресса и стоп.
5. Ходьба по дорожке шириной 15 см.	Стоя.	Упражнение в правильной ходьбе.
6. Присаживание, держась за палку.	Лежа на спине.	Для рук и плечевого пояса.
7. Перешагивание через ряд препятствий на расстоянии 40 см друг от друга.	Стоя.	Для воспитания координации движений.
8. Присаживание с фиксацией стоп.	Лежа на спине.	Для брюшного пресса.
9. Ходьба по ребристой поверхности.	Стоя.	Для профилактики и плоскостопия.