



Физическое воспитание детей с ранних лет.



С чего начать?

Начинать лучше всего с утренней зарядки для малышей

В возрасте двух-трех лет дети любят подражать взрослым. Используйте это качество в полезных целях. Делать зарядку вам придется вместе. Всего лишь покажите малышу хороший пример, и он обязательно будет делать все так, как мама или папа.

«Делай, как мы, делай лучше нас!» — пусть эти слова станут девизом вашей семьи.

Достань солнышко.

Скажите малышу, что солнце светит прямо у него над головой (можете держать в руках желтый воздушный шар). Попросите его достать солнышко. Он будет вытягивать ручки вверх и подниматься на носочки.

Паровозик.

Пусть малыш станет на четвереньки и покажет, как едет паровоз. Можно сопровождать движения звуками: «чух-чух». Обозначьте траекторию движения «паровозика», пусть попробует сделать задний ход

Приседания.

Как научить ребенка приседать? Разбросайте по комнате разные предметы (или игрушки) и попросите малыша приносить их вам по одной и складывать, например, в коробку. Условия игры «заставят» его приседать.

Самолетик.

Расставьте руки в стороны и облетите вокруг комнаты. Сопровождайте ваши движения звуками летящего самолета: «у-у-у-у».

Кошечка.

Пусть малыш станет на четвереньки и прогнет спинку вверх и вниз, как кошечка. Не забудьте помурлыкать!

Мишка косолапый

. Спросите у ребенка: «Как ходит мишка?» Пусть он покажет. Продемонстрируйте и вы неуклюжие движения косолапого.

Гимнастика для малышей не должна превращаться в сложные силовые упражнения, отжимания, качания пресса или акробатические трюки. Ее необходимо проводить в течение 5—10 минут, и только в игровой форме. Иначе и не получится. В таком возрасте трудно удержать внимание ребенка, его необходимо чем-то увлечь. Используйте и обыгрывайте темы, близкие и понятные малышу. Не давайте сразу все упражнения. Достаточно двух-трех, чтобы малыш поиграл и в то же время усвоил какие-то новые двигательные навыки.

- Зарядка должна быть посильной и приятной для малыша
- Необходимо увлечь ребенка собственным примером
- Включите положительные эмоции с помощью веселой музыки и радостного настроения
- Упражнение превратите в игру, например: ходьба – мышки крадутся мимо кошки; бег – бегут лошадки; прыжки – заячьи, беличьи
- Заранее подготовьте дополнительные снаряды (мяч, кубики, флажки, погремушки), чтобы не прерываться и не отвлекаться
- Занимайтесь в тщательно проветренном помещении
- Внимательно относитесь к выбору одежды. Рекомендуется удобная, не сковывающая движения, без крупных швов, пуговиц.
- Обувь можно не одевать, но желательно, чтобы ноги были в носочках