

## 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 мышечного 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.

**Важно!**

Однозначно нельзя принуждать ребенка заниматься гимнастикой силой. Нужно приобщать его к спорту только через интерес.

## 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?

1. Воздух в помещении должен быть свежим. Летом лучше перенести занятие на улицу.
2. Выполнять упражнения нужно утром, в промежутке между гигиеническими процедурами и завтраком. В крайнем случае можно сделать гимнастику через 40-60 минут после еды.
3. Взрослый должен следить, чтобы при выполнении упражнений ребенок делал вдох через нос, а выдыхал через рот.
4. 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

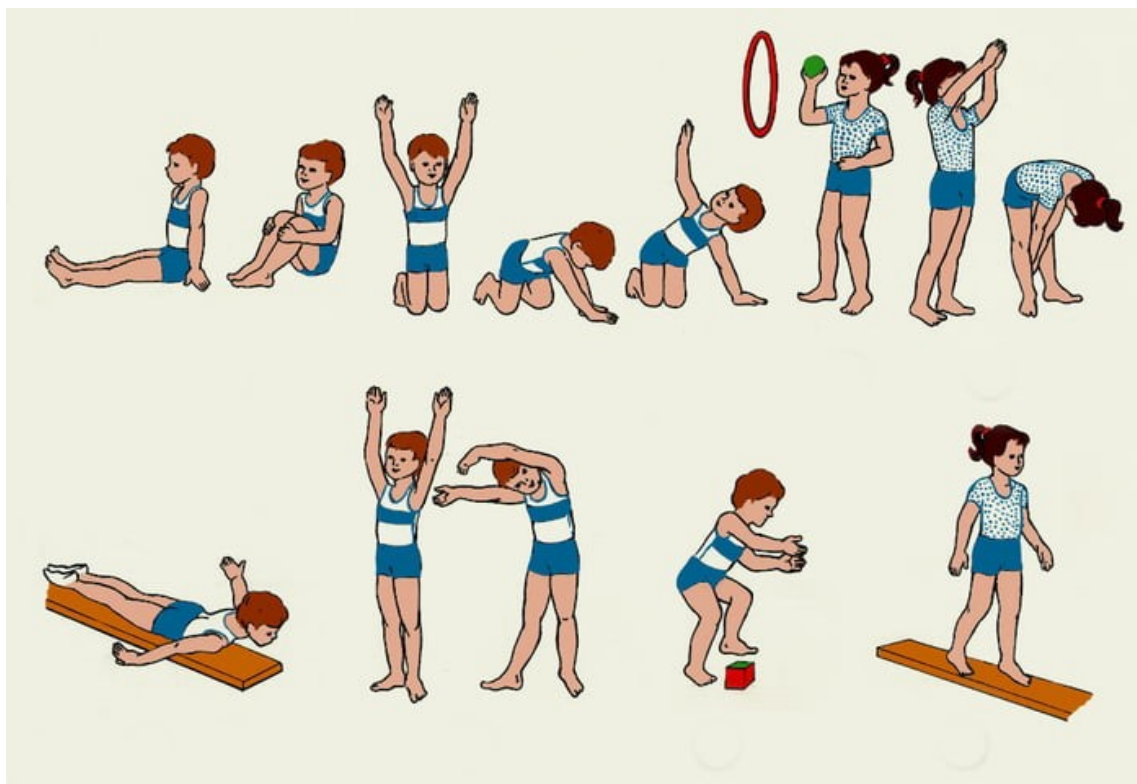
Любая гимнастика начинается с разминки. Это могут быть движения руками вверх-вниз, потягивания, ходьба по кругу (на носочках, пяточках, внутренней и внешней стороне

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, подняв 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 их 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 делают 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 надоеет 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.