

Ребята и зверята

Забавные игровые задания рассчитаны на детей 3–4 лет. Они помогут укрепить малышам икроножные мышцы и голеностопные суставы

Текст: **Светлана Крымова**, комплекс подготовила **Вера Капустина**, тренер-преподаватель по спортивной гимнастике

Вам понадобятся:
• мяч • длинная лента • детский стульчик

Согласитесь, минуты, проведенные в совместных с ребенком играх и занятиях, — самые приятные и трогательные. Найдя время для проведения данного комплекса, вы доставите массу положительных эмоций и себе, и чаду. А пользы сколько будет! Но сначала к этой гимнастике нужно подготовиться. Возьмите хорошо иллюстрированную книгу о животных и предложите малышу вместе полистать ее. Расспросите кроху, каких животных он знает, какие ему нравятся, какие нет, попросите объяснить ответы. Вот теперь, когда вы уже теоретически подковались и устали

от сидения, можно приступать к практическим занятиям. Обязательное требование к обуви ребенка: выполнять данные упражнения нужно в чешках или в крайнем случае в нескольких носочках. Когда все упражнения начнут с легкостью получаться у ребенка, их можно усложнять — выполнять без помощи мамы, увеличивать темп... А еще можно придумывать на основе старых упражнений новые. Например, представьте, как будет шагать медвежонок, если он возьмет в лапы бочонок меда (заменить его во время гимнастики может мяч среднего размера).



2 „Козлик”

Мама берет ребенка за руку, малыш встает перед детским стульчиком, наступает правой ножкой на сиденье, поднимается на него и ставит рядом левую ногу. Опускает правую ногу на пол, за ней — левую.

1 „Зайка”

Ленточка раскладывается на полу. Малыш встает к ней лицом и перепрыгивает через нее вперед-назад, затем поворачивается к ленточке боком и прыгает вправо-влево. Прыжки желательно делать двумя ногами.

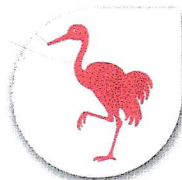
Быстрый темп при выполнении таких упражнений подходит не всем. Ориентируйтесь на состояние вашего ребенка





3 „Цапля”

Ребенок держит руки на поясе, встает на цыпочки, поднимает правое колено, выпрямляет ногу и делает шаг. Потом поднимает левое колено, выпрямляет ногу и делает второй шаг. Ходит как цапля.

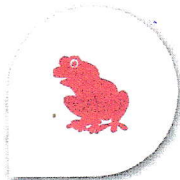
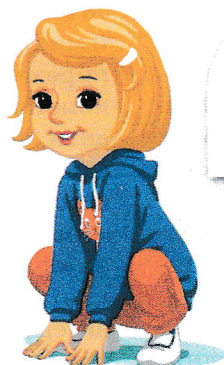


4 „Медвежонок”

Перед ребенком ставится большой мяч, мама берет ребенка за руку. Малыш, как медвежонок, должен перешагнуть („перевалиться”) через мяч — вправо-влево, вперед-назад. По 2–3 раза в каждую сторону.

5 „Лягушонок”

Малыш ставит ноги на ширину плеч, приседает, разводя колени в стороны, и упирается руками в пол. Подпрыгивает вверх, полностью выпрямляя ноги, затем опять приседает и упирается руками в пол. Так и прыгает по комнате, как лягушонок.



7 „Змейка”

Мама включает веселую музыку, и малыш бежит по комнате, держа за кончик ленточки-„змейку”. Пока звучит мелодия, ленточка все время должна находиться в движении. Но, как только мама музыку выключает, ребенок останавливается и приседает на корточки. Так повторяется 3–4 раза.



6 „Пингвинчик”

Ребенок стоит, вытянув руки вдоль туловища и разведя „крылышки” в стороны, как пингвинчик. Ходит по комнате на пяточках, на носочках, переваливаясь с боку на бок, на внешней стороне стопы и на внутренней.

