Тренировка для самых маленьких: во что играть с ребенком от 1 до 3 лет

Ребенок после года: подвижные игры и упражнения дома и на прогулке

*Ребенок после года начинает много и активно двигаться. Как правило, малыш уже научился ходить, и удержать маленького непоседу на месте практически невозможно. Сейчас ему нужно помочь приобрести новые навыки движения. А для этого следует уделять несколько минут в день гимнастике, которая укрепит еще слабые мышцы. Ведь те части тела, работа которых связана с прямо хождением, испытывают непривычно большую нагрузку. Однако приемы детского массажа и гимнастики, которые использовались до года, теперь не годятся. Вокруг столько интересного — как же можно спокойно усидеть, а тем более улежать на месте! Остается заниматься укрепляющими и развивающими упражнениями незаметно для ребенка, в игре.*

Подвижные игры на прогулке

Самое подходящее время для проведения гимнастики — прогулка, а первое необходимое упражнение — **ходьба**. Если малыш еще не может ходить самостоятельно, предложите ему везти собственную [коляску](https://www.7ya.ru/pub/strollers/), толкая ее перед собой. Можно предлагать ребенку двигаться к какой-либо цели: «Пойдем к тому дереву», «Дойдем до мамы» — или использовать игрушку на длинной палке, которую малыш катит перед собой. Дети, подвижность которых не ограничивают сидением в коляске и постоянным одергиванием, быстрее обучаются ходить и бегать, лучше развиваются.

Когда малыш ходит уже достаточно хорошо, у него появляется потребность овладеть другими способами передвижения. Часто ребенок 1,5-3 лет охотнее бегает, чем ходит, и даже частые падения не отвлекают его от этого увлекательного занятия. В тот момент, когда ребенок научился бегать, можно начинать обучать его **прыжкам**.

Чтобы обучить малыша прыжкам, спрыгните со ступеньки сами, а затем, поставив ребенка на ту же ступеньку, встаньте к нему лицом, возьмите за руки, предложите чуть присесть и прыгнуть вам навстречу. Когда малыш станет прыгать совсем уверено, держите его за одну руку, а потом позвольте прыгать самостоятельно. Позже дети учатся прыгать на месте на двух и одной ноге.

Хорошо научившемуся ходить и бегать малышу интересно и очень полезно осваивать другие виды ходьбы: движение приставным шагом, ходьба на носках и пятках, ходьба на наружной поверхности стопы. Все эти упражнения являются хорошей профилактикой [плоскостопия](https://www.7ya.ru/article/Diagnoz-ploskostopie). Дети с удовольствием **имитируют различных животных**, и это тоже хорошо использовать для тренировки различных движений, равновесия и координации речевых и моторных навыков (умение одновременно двигаться и говорить). Вот пример некоторых подобных упражнений:

* Зайчик — ребенок прыгает на двух ногах, прижав ладошки-ушки к голове.
* Лошадка — ребенок бежит вприпрыжку.
* Медведь — ходьба на наружной поверхности стопы.
* Лягушка — ребенок сидит на корточках, упираясь руками в пол, затем говорит «ква!» и прыгает вперед, выпрямляясь и поднимая вверх руки, затем снова садится на корточки.
* Цапля — ходит по болоту, высоко поднимая ноги.

Следующее полезное занятие на прогулке — **лазание**. Научите малыша перелезать через поваленное дерево, небольшую скамейку, забираться сначала на наклонную, а позже на вертикальную лесенку. При этом старайтесь не держать, а просто подстраховывать его. Обучая ребенка перелезанию, сначала сами покажите ребенку, как это делается. (Для этого вам надо именно перелезть, а не перешагнуть препятствие.) А затем предложите сделать это ребенку, по возможности только подсказывая, а не помогая ему. Как только ребенок научился перелезать через препятствие, повторяйте это упражнение как можно чаще во время прогулки.

Ну и, конечно, чем старше ребенок, тем важнее включать в прогулку ролевые подвижные игры, занятия на различных снарядах (турники, лесенки), **игры с мячом**. Различные игры с бросанием и толканием мяча можно начинать в возрасте 1,5-2 лет. Научите ребенка бросать мячик из-за головы, от груди, правой и левой рукой, ловить его. Сначала просто передавайте мяч, постепенно увеличивая расстояние между вами и ребенком.

Вообще ребенка старше 2,5 лет можно обучить почти любому виду спорта. Но занятия имеют смысл только тогда, когда приносят радость и вам, и ребенку. Кстати, дети, от которых требуют должного результата (не важно: попасть ногой по мячу или устоять на лыжах), занимаются, как правило, менее успешно, чем те, которых хвалят даже за крохотную удачу. Помните: ребенку трудно управлять своим телом. Ваша главная задача — помочь ему научиться этому. То, что для вас мелочь, для малыша — целое событие.

Тренируемся дома - физические нагрузки для малышей до 3 лет

Конечно, прогулка — не единственное место для спортивных занятий. Хорошо бы, чтобы и дома малыш имел возможность поупражняться. Основу двигательной активности должны составлять ходьба, лазание, преодоление препятствий, различные игры с мячом, 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 подушкой, за креслом. Малыш, отыскивая любимую игрушку, будет стараться преодолевать препятствия, расположенные у него на пути.

Например, перелезает через подушку, подползает под низкий столик и т.д. Постепенно игры становятся сложнее. Поскольку дети в этом возрасте очень восприимчивы и склонны к подражанию, показывайте упражнения сами, сравнивайте с движениями животных, персонажей из сказок. Усложнять задания надо постепенно, только после того, как малыш овладеет более простыми движениями. В каждом занятии должны быть движения для всех мышечных групп (рук и плечевого пояса, ног и стоп, брюшного пресса, спины), причём их следует чередовать. Занятия гимнастикой должны быть не слишком долгими (5-6 упражнений) и включать паузы отдыха.

Незаменимым помощником родителям здесь станет [спортивно-игровой комплекс «Ранний старт»](http://www.about.r-start.ru/). Этот уникальный автономный шестигранный спортивный снаряд создан специально для малышей первых лет жизни. Комплекс разработан с учетом всех физиологических особенностей маленького ребенка. Он безопасный, компактный, мобильный, многофункциональный. Благодаря своей конструкции, комплекс не требует крепления к стенам, полу или потолку, может быть установлен как в помещении, так и на улице. «Ранний старт» ставится на любую грань, кроме самой верхней, таким образом, используется в пяти различных положениях, что позволяет постоянно поддерживать интерес ребенка к спортивным занятиям и играм.

Спорткомплекс может дополняться большим набором игровых и спортивных аксессуаров, которые превратят занятия на нем в увлекательную игру. «Ранний старт» будет любимым спортивным снарядом для вашего ребенка на протяжении всего детства.

С одной стороны, «Ранний старт» небольшой, и его высота позволяет родителям всегда контролировать ситуацию и помогать малышу выполнять различные упражнения, покорять лесенки и пользоваться кольцами. С другой стороны, комплекс объемен, и подросшему ребенку по-прежнему интересно пользоваться им, открывая каждый раз новые возможности.

Для занятий с подросшим малышом дома мы рекомендуем вам упражнения, из которых вы самостоятельно можете составить небольшой комплекс.

Упражнения для воспитания правильной ходьбы

**Ходьба по «узкой дорожке»**.

На полу обозначьте мелом (верёвками, палками) дорожку шириной 30 см. В дальнейшем дорожку следует постепенно сужать до 20-10 см. Предложите ребёнку самостоятельно пройти по ней, сохраняя равновесие.

Возможные варианты упражнений:

а) Пройти по «дорожке», ставя ножку за ножкой.  
б) Дойдя до конца «дорожки», развернуться и пройти обратно.  
в) Поднять одну ногу и постоять так несколько секунд.

Обращайте внимание на положение стоп при ходьбе: линия опоры должна проходить через пятку и второй палец, внутренний край стопы слегка приподнят.

**Ходьба боком.**

Ходить боком по «узкой дорожке» мелкими приставными шагами. Научите малыша хорошо передвигаться и в правую, и в левую стороны.

В качестве дорожки вы можете использовать [канат для спорткомплекса «Ранний старт»](http://www.r-start.ru/shop/detskij_sportivnij_kompleks/dopolneniya_k_sportkompleksam/sportivnye_aksessuary/kanat/) — вот вам и правильная ходьба, и профилактика плоскостопия.

Упражнения на равновесие

**Ходьба по наклонной скамейке**.

Укрепите гимнастическую скамейку, длинную доску или горку от спорткомплекса «Ранний старт», приподняв один конец на высоту 20-25 см (на вторую перекладину основной лесенки спорткомплекса). Предложите ребёнку пройти по горке вверх, повернуться и спуститься вниз. Вначале помогайте малышу, поддерживая его за руку.

**Скольжение.**

Научите ребенка съезжать с горки вниз, постоянно увеличивая угол ее наклона. Это очень весело и забавно, в тоже время скольжение — это формирование новых двигательных навыков для вашего малыша.

**Игра «Погладь мишку».**

 Посадите на вершине горки мишку или другую любимую игрушку. Предложите ребёнку подняться наверх и, наклонившись, погладить игрушку.

**Упражнения для рук и плечевого пояса «Бокс».**

Ребёнок стоит, ноги на ширине плеч, сгибает руки на уровне груди и затем делает поочерёдно движения руками вперёд и к середине, как бы боксируя. А еще интереснее это делать с мягкой и легкой [детской боксерской грушей](http://www.r-start.ru/shop/detskij_sportivnij_kompleks/dopolneniya_k_sportkompleksam/igrovye_aksessuary_k_sportkompleksam_rannij_start/grusha_bokserskaya_detskaya/), закрепленной на «Раннем старте».

**«Покажи ладошки».**

Малыш стоит прямо, слегка расставив ноги, ступни параллельно, руки опущены. Попросите его вытянуть обе руки вперёд, ладонями вверх — «Покажи ладошки», затем спрятать за спину — «Спрячь ладошки».

**«Вырасти большим».**

Ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены. Тянется вверх, поднимая руки. Вариация упражнения на спорткомплексе — висы и раскачивания на кольцах или трапеции, закрепленных на уровне поднятых вверх рук малыша.

**«Подмети пол».**

Ребёнок ходит, слегка наклонившись вперёд, и делает руками движения, имитирующие подметания пола.

Упражнения для ног

**«Стал маленьким».**

Ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, ступни параллельны, руки опущены. Низко приседает — «стал маленьким», затем встаёт — «стал большим».

**«Прятки».**

Ребёнок приседает («прячется») и выпрямляется, держась за спинку маленького стульчика. Наденьте на «Ранний старт» [чехол «Сыр»](http://www.r-start.ru/shop/detskij_sportivnij_kompleks/dopolneniya_k_sportkompleksam/igrovye_aksessuary_k_sportkompleksam_rannij_start/igrovoj_chehol_syr_na_rs_standart/) и разнообразьте игру — пусть малыш прячется в сыре, как мышка, а затем находит выход наружу через различные сырные дырки. Вы тоже можете присоединиться!

**«Покачай ногой».**

Ребёнок стоит, держась одной рукой за спинку стула или перекладину спорткомплекса. Покачивает ногой (дальней от стула) вперёд-назад. Поворачивается и покачивает другой ногой.

**«Беги, а я догоню».**

Малыш бегает по комнате, а вы делаете вид, что ловите его.

Упражнения для туловища

**«Качание деревьев».**

Встань прямо, ноги врозь, руки опущены. Наклониться направо, затем влево, руки расслаблены.

**«Самолёт».**

Малыш стоит, слегка расставив ноги, руки опущены. Поднимает руки в стороны ладонями вверх. Поворачивается в стороны, не опуская рук.

**«Подними ножки».**

 Самостоятельно поднимает прямые ноги и старается дотянуться ступнями до игрушки. Игрушки можно закрепить на разной высоте на «Раннем старте».

**«Присаживание».**

Малыш лежит на спине. Придерживая ему ноги, попросите ребёнка сесть. Для начала можно помогать, поддерживая то за одну, то за другую ручку.

**«Ласточка».**

 Ребёнок лежит на животе, руки разведены в стороны. Слегка прогибаясь, поднимает голову и руки. Для начала можно помочь малышу, поддерживая его за разведённые в стороны руки.

**«Рыбка».**

Ребёнок лежит на животе, согнутые руки под грудью. Прогибает спину, выпрямляя руки, поднимает голову и грудь.

Упражнения с мячом

**«Посмотри на мяч».**

Ребёнок стоит прямо, ноги врозь, в опущенных руках держит перед собой мяч. Поднимает мяч над головой и смотрит на него.

**«Приседание с мячом».**

Ребенок стоит прямо, ступни ног параллельны, в опущенных руках держит мяч. Присесть, коснуться мячом пола, затем выпрямиться.

**«Оттолкни мяч руками».**

Малыш стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены. Встаньте напротив и, держа мяч на одной руке, предложите ребёнку столкнуть его.

Затем учите малыша бросать мяч, ловить его и попадать в различные отверстия. Здесь вам поможет [чехол «Баскетбол»](http://www.r-start.ru/shop/detskij_sportivnij_kompleks/dopolneniya_k_sportkompleksam/igrovye_aksessuary_k_sportkompleksam_rannij_start/igrovoj_chehol_basketbol_na_rs_standart/) для «Раннего старта» — у него отверстие широкого диаметра, а мяч скатывается всегда к ногам бросающего его ребенка.

*Вы можете сами придумать еще много игр-упражнений для развития ловкости и физической активности вашего малыша, также их можно найти в инструкции к спорткомплексу «Ранний старт». Надеемся, что наши рекомендации помогут вам проводить с малышом время весело и полезно, а спорткомплекс «Ранний старт» станет вашим общим другом и помощником.*