

Катись, катись, колечко, к нам!

Оригинальные упражнения с небольшим спортивным обручем обязательно понравятся вашим малышам

Какая все-таки полезная и занимательная вещь этот обруч! Подключив фантазию, с его помощью можно рассказать ребенку о том, как выглядит наша Земля, посвятить в законы физики и геометрии... А еще с ним можно придумывать множество упражнений! Единственное, что важно учесть

при покупке спортивного обруча, — это его вес и прочность. Для занятий с малышом 3–4 лет подойдет легкий обруч небольшого размера из пластмассы. Утяжеленный мамин хула-хуп — не вариант, поскольку при выполнении с ним упражнений малыш может нанести себе травму. По той же причине нужно следить,

чтобы стыки обруча были всегда прочно закреплены. Если подходящий образец у вас уже есть, самое время приступить к гимнастике.

Александра Ермолаева, комплекс подготовила Вера Капустина, тренер-преподаватель по спортивной гимнастике

Деревце

Малыш встает, расставив ножки, обруч держит за спиной, обхватив его руками с одной и с другой стороны. Делает повороты вправо и влево, стараясь при этом держать спину прямо.



248 МОЙ РЕБЕНОК



Вот как тянемся!

Обруч лежит на полу, малыш встает внутри него и расставляет прямые ножки так, чтобы они касались обруча. Ребенок делает глубокие наклоны вниз, касаясь руками задней стороны обруча. Если сначала крохе будет трудно так сделать, то предложите ему при наклоне немного согнуть ножки.

Выше животик!

Мама держит обруч вертикально, нижней стороной он касается пола. Малыш ложится на него спинкой, руки кладет на животик. Мама медленно отрывает обруч от пола, а малыш в этот момент прогибает спинку как можно сильнее. Обратите внимание: голова и поясница ребенка не должны отрываться от пола!



Рисунки: Дмитрий Пуданов

VK.COM/RAZVITIE_DETET



Ножки-растопырки

Ребенок встает в середину обруча, ноги расставляет в стороны, подсовывая стопы под обруч. В этом положении малышу нужно постараться пройти 2–3 метра, удерживая обруч на ногах.

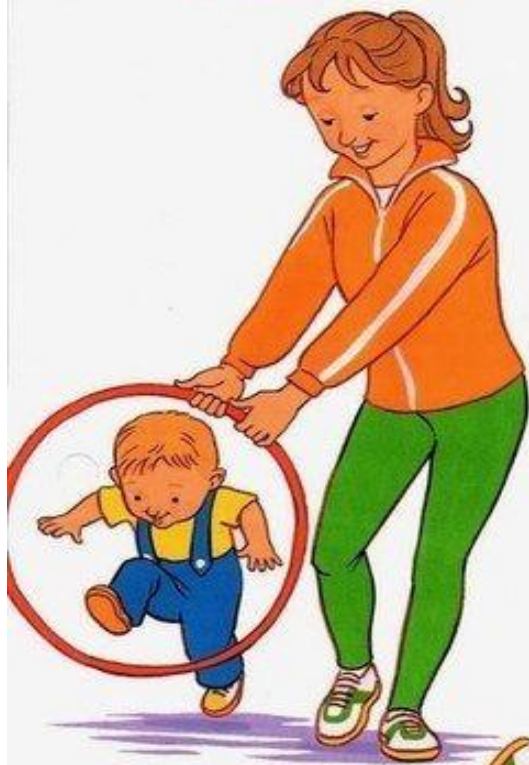
Мячик прыгает

Обруч лежит на полу, ребенок ставит руки на пояс и начинает прыгать внутрь обруча, а затем из него на двух ногах: вправо-влево, вперед-назад, наискосок и т.д.



Попади в норку

Держа обруч вертикально, мама медленно идет и ставит его то слева, то справа от себя. Малыш каждый раз, когда обруч опускается, пролезает в него, стараясь не задеть.



Догонялки

Самое веселое упражнение! Мама ловит обручем ребенка (надевает его на малыша сверху), а кроха старается убежать от нее.

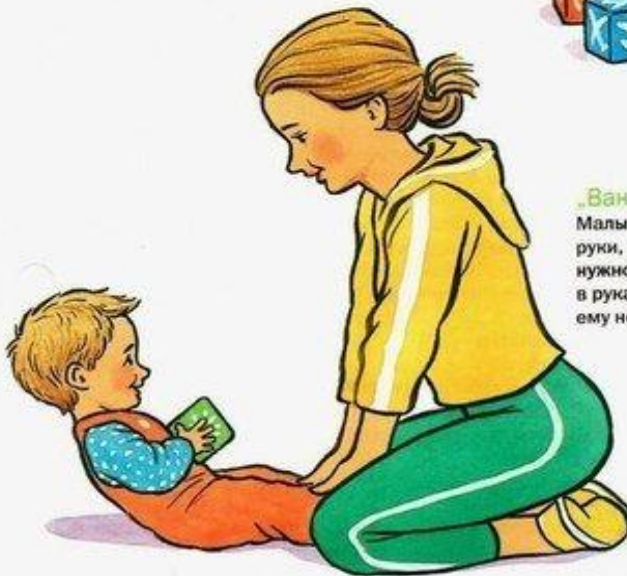
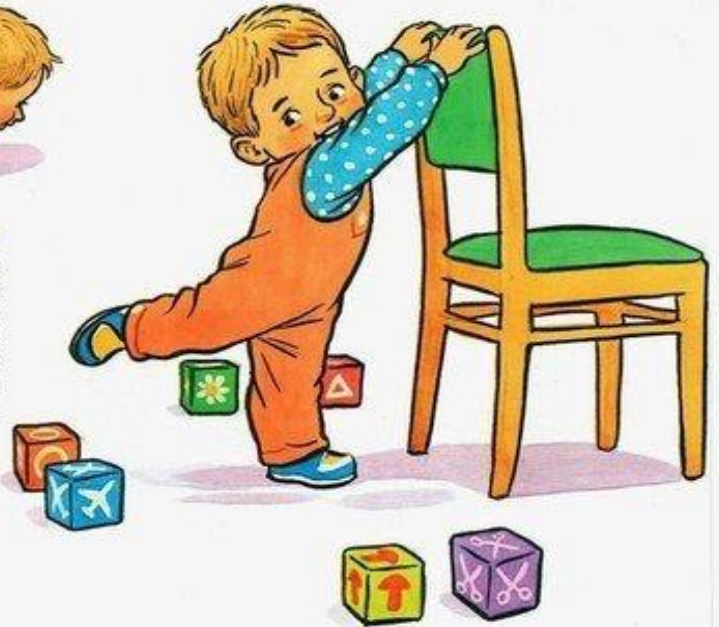


„Кач-кач, лодочка“

Малыш лежит на животике, руки отведены за спину и держат кубик. Мама помогает — удерживает ножки, чтобы они не отрывались от пола. Ребенок, прогибаясь, поднимает плечи и голову вверх. Упражнение важно делать медленно. 4–6 раз.

„Какого цвета кубик?“

Для этого упражнения малыш встает лицом к спинке большого стула, держась за него. Мама заранее должна поставить 4 кубика разного цвета справа и слева от крохи и 2 позади его ног. Затем мама называет цвет любого из кубиков, и ребенок должен в сторону этого кубика отвести правую или левую ногу (влево, вправо или назад).



„Ванька-встанька“

Малыш лежит на спине, мама сидит перед ним и протягивает руки, помогая подняться ребенку и сесть. Со временем крохе нужно обязательно научиться садиться самостоятельно, держа в руках кубик, а маме в этом случае желательно придерживать ему ножки, чтобы они не отрывались от пола. 6–8 раз.

„Растягушечки“

Ребенок опускается на колени, садится на пяточки, наклоняется, прижимаясь грудью к коленям, а руки вытягивает далеко вперед. Ему нужно постараться как можно плотнее прижаться к полу, потянуться за руками и полежать так 5–10 секунд, голову опустив вниз. То же самое можно сделать влево и вправо, потянувшись к кубику.





„Пошагали с мамой вместе”

Малыш поворачивается к маме спиной, наступает ей на ноги, руки поднимает вверх. Мама берет кроху за руки и шагает вместе с ним. Сначала лучше шагать медленно, а потом, когда ребенок привыкнет, можно попробовать походить быстро, высоко поднимая колени.

„Лови!”

Мама садится напротив малыша, ноги у обоих должны быть широко разведены в стороны. Ребенок кидает мячик маме, а потом мама — ему. Если у крохи еще не получается ловить, то можно мячик просто перекатывать.



„Змейка”

Кроха бегает „змейкой” между расставленными на одинаковом расстоянии стульями или любыми другими предметами (20 секунд).



„Велосипед”

Ребенок, лежа на спине, поднимает согнутые ножки вверх и начинает „крутить педали”. Если у малыша легко получается это упражнение, можно поучить его крутить ножками в обратную сторону.



„Черепашки”

Малыш и мама опускаются на четвереньки и начинают бегать сначала медленно, потом быстрее. А чтобы стало интереснее, можно попробовать устроить соревнование — кто первым доползет до игрушки.

Упражнения для разминки

Раз, два, три — инфекцию гони

Быстро считайте до трех и резко выдувайте воздух одной ноздрей, закрывая при этом пальцем другую. Упражнение научит кроху правильно высмаркивать нос. Повторите его несколько раз для каждой ноздри.

Делай, как ежик

Покажите малышу, как пыхтит ежик, и попросите повторить. Для этого час- и резко вдыхайте и выдыхайте воздух двумя ноздрями.

Упражнение способствует очищению носа, потому что

в мере необходимости его следует хорошенько высмаркивать.

Надув животик

Йоги говорят, что дышать нужно только через нос, а кто дышит ртом, тот есть должен носом. Покажите крохе, как делать упражнение, которое научит его правильно дышать.

Сделайте продолжительный вдох через нос, выпячивая при этом живот. На выдохе живот втяните. Теперь пусть малыш посмотрит и потрогает руками свой животик, который надувается и сдувается, словно шарик.

Все наоборот

Предложите малышу пройтись по комнате на руках, а сами крепко держите его за голени. Такое положение, когда голова находится ниже тела, способствует оттоку мокроты. Упражнение также развивает силу и выносливость рук.

Для разнообразия можно считать шаги или посадить на спину крохе любимую игрушку — пусть покатается.



Подражаем лошадке

Вспомните, как грациозно шагают лошадки, поднимая высоко колени. Предложите малышу пройтись, поднимая колени так же высоко, помогая руками прижимать их на выдохе к груди. Упражнение тренирует равновесие, мышцы спины и ног, грудной клетки.

Шлеп-шлеп...

Устроим веселый бег на месте. Наша задача — выдыхая через нос, хлопать себя попеременно по ягодицам стопами правой и левой ноги. При касании получается звук, похожий на шлепок. Считайте звуки и сравнивайте, кто сделал их больше, а также у кого он получился громче.



Дровосек

А теперь посоревнуемся! Широко расставьте ноги, сделайте вдох через нос, быстро наклонитесь вперед, опуская руки между ног (лучше держать их сцепленными в замок). На выдохе произнесите: „Б-а-ах! Б-а-ах!“ Звуки могут отличаться: „бух!“ — легко разрубалась тонкая ветка, „трах!“ — пришлось приложить больше силы, поскольку попалось бревнышко. А что скажете, если попадется огромное бревно? Упражнение укрепляет мышцы поясницы и дыхательный аппарат.

