Гимнастика для детей дошкольного возраста

В наше время высоких технологий и компьютеризации, когда дети, едва научившись ходить, уже часами просиживают за компьютером, очень важной является тема о приобщении ребенка к физкультуре и спорту, остро встает вопрос о физическом здоровье детей. Наше поколение никогда не будет здоровым, если в процесс развития детей не будет грамотно вводиться физическая культура и спорт. И чем раньше ребенок приобщится к занятиям гимнастикой, тем, естественно, лучше.
****Особенностью развития детей дошкольного возраста является то, что у них все двигательные навыки еще не сформировались окончательно. Вот почему долгое сидение или стояние на ногах, неправильная поза, а также мебель, которая не соответствует возрасту ребенка, неблагоприятно отражаются на формировании скелета и приводят в конечном итоге к нарушению осанки. Таким образом, очевидно, что детская гимнастика для развивающегося организма очень полезна. Она оказывает весьма благотворное влияние на дыхательную, сердечно-сосудистую и вегетативную системы. Помимо этого, гимнастика для детей способствует укреплению иммунитета, а также повышает работоспособность и выносливость организма.

**Гимнастика для детей в возрасте до 5 лет**
В младшем дошкольном возрасте малыши делают свои первые шаги в спорте и знакомятся с физическими упражнениями с помощью общеразвивающих элементов гимнастики, а также через различные подвижные игры. Такие упражнения, как кувырки, прыжки и стойки, не только очень нравятся детям, они еще способствуют умственному, психомоторному и эмоциональному развитию дошкольников. А для девочек можно рекомендовать элементы художественной гимнастики – это будет наилучшим решением для формирования хорошей физической формы.
Проводя общеразвивающие упражнения для дошкольников можно использовать различные мелкие физкультурные пособия, например, веревку, мячи, кегли, обручи. Также можно использовать на занятиях гимнастикой музыку, ведь она благотворно влияет на общее состояние детей, улучшает их эмоциональное развитие.
Надо отметить, что ярко демонстрирует уровень физического развития детей осанка, которая влияет на характер и настроение ребенка, а также на его психическое состояние. Дети с плохой осанкой часто бывают робкими и пассивными. И если ребенок с самого раннего возраста будет систематически заниматься гимнастикой, то никаких дефектов осанки у него не будет.

**Физические упражнения для детей 3–4 лет**
В этом возрасте во время занятий физкультурой с ребенком необходимо тщательно следить за тем, чтобы у него была правильная осанка, особенно надо следить за тем, чтобы ребенок правильно ставил ноги и ровно держал спину. Носки должны быть немного разведены в стороны. Ребенок должен стоять, опираясь на всю площадь стопы, а не так, чтобы упор делался на ее внешний или внутренний край. Плечи ребенка должны быть на одном уровне, а туловище надо держать ровно, без наклона. Голову ребенок должен держать ровно, смотря вперед. Гимнастика для ребенка 3-4 лет, как правило, состоит из 5-6 упражнений:
1. И. П. - ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять руки вверх и выполнять наклоны в стороны. Повторить 4-6 раз.
2. И. П. - то же самое. Присесть и имитировать руками сбор грибов или ягод, также можно "срывать цветочки". Затем вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.
3. И. П. - лежа на спине. Сделать переворот на живот и обратно. Повторить 4-6 раз.
4. И. П. - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Выполнять прыжки на месте. Повторить 4-6 раз.
5. И. П. - лежа на спине, ноги и руки выпрямлены. Ноги согнуть в коленях, затем ноги поднять и делать имитацию вращения педалей велосипеда, после чего вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.
6. И. П. - ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Присесть на корточки и изобразить руками, как птичка клюет зерна, затем вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.

**Физические упражнения для детей 4-5 лет**
В данном возрасте, при занятиях физкультурой с детьми, особое внимание необходимо уделить развитию стопы, потому что в силу различных неблагоприятных факторов у ребенка может начать развиваться плоскостопие. Гимнастика для ребенка 4-5 лет должна включать 4-5 упражнений. И начинать ее следует с небольшой разминки, которая состоит из ходьбы по кругу на носках, а затем на пятках. Такая разминка является прекрасной профилактикой плоскостопия.
1. И. П. - ноги на ширине плеч, руки на талии. Выполнить поворот в сторону, при этом руки развести в стороны, затем вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
2. И. П. - сидя на полу, скрестив ноги "по-турецки", руки поставить в упор сзади. Сделать наклон вперед, хлопнуть по полу перед ногами, затем наклониться как можно ниже, хлопая по полу как можно дальше. Далее - снова хлопнуть перед ногами и вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
3. И. П. - лежа на спине, кисти сомкнуть на затылке, локти выставить вперед. Повернуться на бок, вернуться в исходное положение. Затем повернуться в другую сторону и опять вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
4. И. П. - ноги на ширине плеч, руки на талии. Выполнять подпрыгивание с поворотом вокруг себя. Повторить 6-8 раз.
5. И. П. - ноги на ширине плеч, в руках мяч, который надо держать двумя руками внизу. Присесть, мяч держать прямыми руками перед собой. При этом спина должна быть прямая, взгляд на мяче. Затем вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.
6. И. П. - ноги на ширине плеч, руки внизу, в одной из них мяч. Поднять обе руки вперед, переложить мяч из одной руки в другую, а затем вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.

**Гимнастика для детей в возрасте 5-7 лет**
Этот возраст считается старшим дошкольным, когда гармоничное физическое развитие ребенка имеет очень важное значение для подготовки детей к учебным нагрузкам. Именно в этом возрасте происходит интенсивное развитие опорно-двигательного аппарата, ребенок становится более устойчив в статических позах. Хорошо владея основными видами движений, дети уже могут самостоятельно выполнять задания, которые постепенно усложняются: добавляются упражнения с двумя однородными предметами, с гимнастической палкой, которые дети выполняют без особого труда.
В комплекс гимнастики для детей 5-7 лет, как правило входят: ходьба на носках или на пятках (как корригирующие упражнения для профилактики плоскостопия), а также бег, различные прыжки, наклоны, повороты, приседания, упражнения, способствующие формированию осанки. И если такая гимнастика будет проходить весело и увлекательно, в хорошем темпе, то ребенок будет осознанно желать участвовать в гимнастике, она станет его любимой игрой. Привычка к ежедневным упражнениям у ребенка уже будет сформирована с детства, и тогда - здоровый образ жизни ему обеспечен, как говорится: в здоровом теле - здоровый дух.

**Физические упражнения для детей 5-7 лет**
Во время выполнения упражнений для детей дошкольного возраста необходимо обращать внимание уже не только на осанку и положение стоп, но и на правильное дыхание. Упражнение надо выполнять на выдох, а возвращаться в исходное положение — на вдох.
1. И. П. - ноги на ширине плеч, руки внизу. Нагнуться вперед, слегка согнув колени, постараться дотянуться до пятки левой ноги. Вернуться в исходное положение. Затем повторить упражнение, подтягиваясь к правой ноге. Повторить 3-5 раз в каждую сторону.
2. И. П. - ноги на ширине плеч, прямые руки вытянуты вперед. Поднять ногу, согнутую в колене на 90 градусов, при этом носок стопы тянуть вниз. Одновременно с поднятием ноги руки махом отвести назад. Затем вернуться в исходное положение. Выполнить 3-5 раз для каждой ноги.
3. И. П. - ноги на ширине плеч, руки касаются ладошками стены на уровне груди. Перебирая по стене руками, наклониться до пола, затем тем же способом вернуться в исходное положение. Повторить 4-6 раз.
4. И. П. - ноги на ширине плеч, руки на талии, стоять лицом к стене. Поднять ногу, согнутую в колене, коснуться ступней стены, после чего вернуться в исходное положение. Повторить по 3-5 раз для каждой ноги.
5. И. П. - ноги на ширине плеч, руки в стороны, касаться спиной и ладонями стены. Вывести руки вперед, скрестив перед грудью, после чего вернуться в исходное положение. Повторить 3-5 раз.

Если все вышеописанные упражнения для детей дошкольного возраста делать с ребенком каждый день или хотя бы через день - результат не заставит себя долго ждать, и ваш ребенок будет физически крепким, здоровым, а значит счастливым!