

Играем дома

Для малышей от 1 до 2 лет отлично подходят простые, но весёлые упражнения. Их главная задача — помочь ребёнку лучше чувствовать своё тело, развивать координацию, силу и равновесие. Я подобрала несколько идей — сразу оговорюсь: в этом возрасте всё лучше подавать как игру, сопровождать стишками или песенками, так малышу будет интереснее.

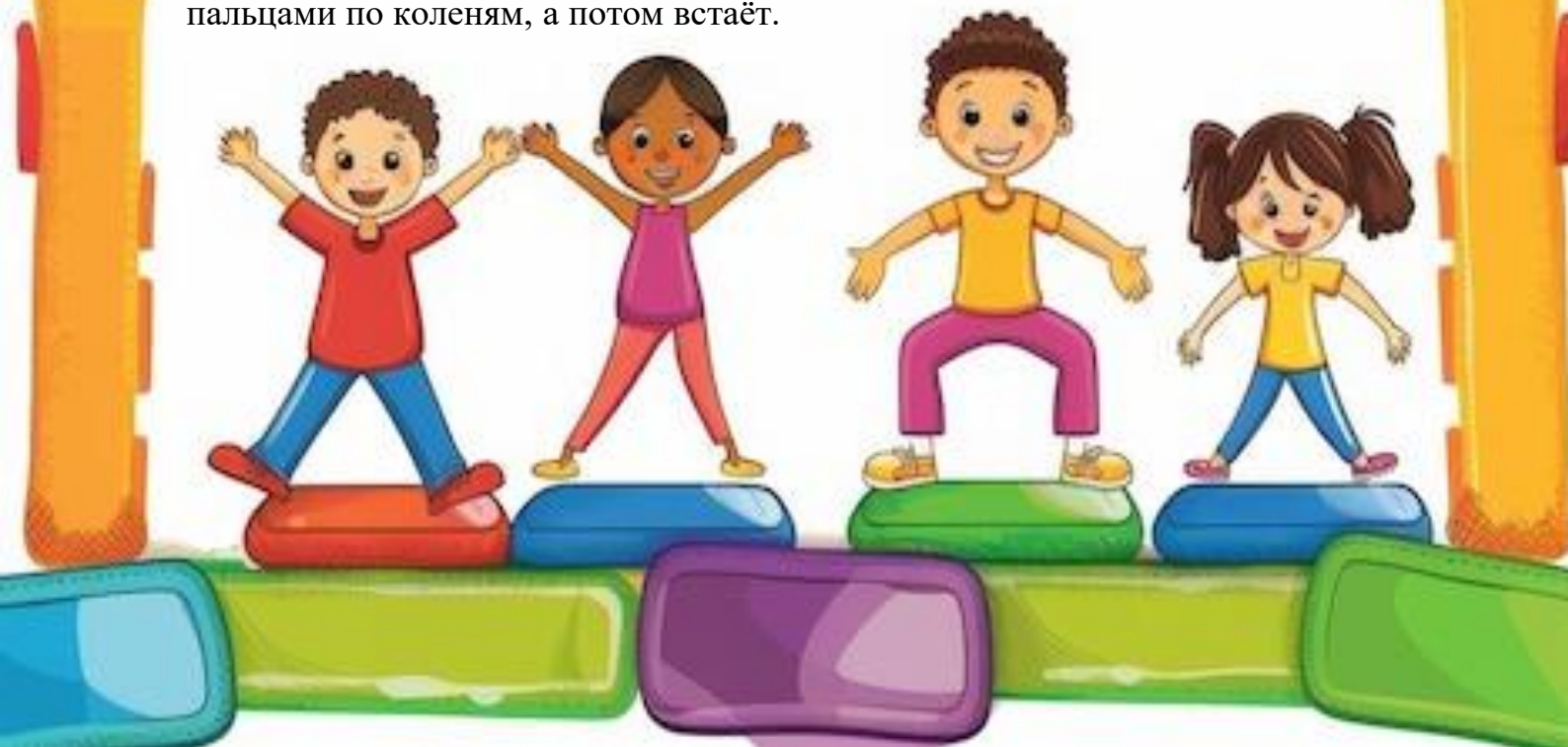
Примеры упражнений

«Потягушки с игрушкой». Дайте ребёнку любимую игрушку и предложите поднять её высоко-высоко, а потом опустить. Это мотивирует тянуться вверх, укрепляет спину и руки.

«Велосипед» лёжа. Положите малыша на спину и аккуратно помогите ему совершать плавные круговые движения ножками, как будто он крутит педали. 4–5 движений будет достаточно.

«Птички машут крыльями». Стоя, ребёнок поднимает руки в стороны, помахивает ими, как крыльями, а затем опускает.

«Птички клюют зёрна». После «крыльев» малыш приседает, постукивает пальцами по коленям, а потом встаёт.





«Лодочка». Положите малыша на живот. Пусть он одновременно поднимет прямые руки и ноги, имитируя лодочку, плывущую по волнам. Помогите удерживать положение несколько секунд

«Змейка». Натяните невысоко над полом верёвочку. Задача — проползти под ней, не касаясь.

Несколько важных советов

Подбирайте упражнения под навыки ребёнка. В начале пути фокус на самых базовых движениях, а по мере освоения добавляйте сложности.

Не заставляйте. Если малыш устал или не хочет делать какое-то движение — пропустите его. Главное — чтобы занятия приносили радость.

Ограничьте время. Для малышей 1–2 лет оптимально 5–10 минут, чтобы не переутомиться.

Используйте рифмы и песенки. Это помогает координировать движения, развивает чувство ритма и делает занятие живее.

Удачи! Все у вас получится!

