***Утренняя гимнастика для детей в возрасте от 1,5 до 3 лет***

«Части тела»

Попросите ребенка показать свои руки, ноги, колени. Скажите, что сегодня вы поиграете с ручками, ножками, коленками.

**Вводная часть**

Ходьба и бег за родителем.

**Основная часть**

1. *Упражнение «Покажи руки»*

И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Скажите: «покажи ручки». Руки вперед, выпрямить и сказать: «Вот!». Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

2. *Упражнение «Где колени?»*

И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки за спину. Скажите: «покажи свои коленки». Наклониться вперед, ладони положить на колени, посмотреть на колени, сказать: «Вот!». Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза.

3. *Упражнение «Спрячь голову»*

И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс. Присесть, обхватить руками колени, голову положить на ноги. Вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза.

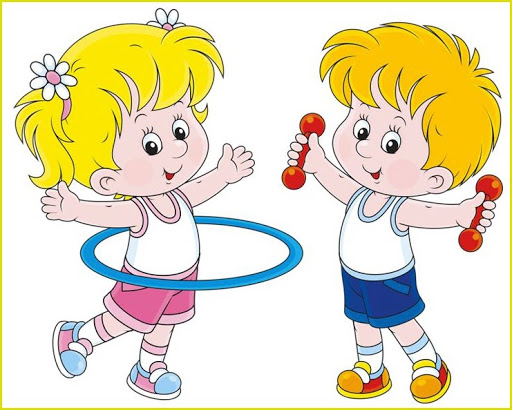
4. *Упражнение «Прыгают ножки»*

И. п. – стоя, руки произвольно. Подпрыгивание на месте. 8-10 подпрыгиваний на месте. Повторить 2 раза. Чередовать с ходьбой.

**Заключительная часть**

*Дыхательное упражнение «Вырасти большой»*

Встать прямо, ноги вместе, поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох, опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Произнести: «У-х-х-х!» Повторить 4-5 раз.



***Утренняя гимнастика для детей в возрасте от 3 до 4 лет***

**Вводная часть**

Обычная ходьба; ходьба на носках, руки на пояс, «тянемся к солнышку (к небу)»; ходьба с высоким подниманием колена, руки на пояс, «перешагиваем через ручеек, камешки»; бег.

**Основная часть**

1. И. п.: основная стойка (ноги вместе), руки вперед. Кулаки сжимаем, разжимаем, «огоньки мигают».

2. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Поднимаем руки в стороны, «машем крыльями», возвращаемся в и. п. (повторить 3-4 раза).

3. И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища. Присесть, спрятаться, затем вернуться в и. п. (повторить 3-4 раза).

4. И. п.: сидя, скрестив ноги, руки на коленях. Покачаться из стороны в сторону, как «неваляшка».

5. И. п.: сидя, ноги вытянуты вперед. Поочередно подтягивать правую и левую ногу к себе, гладить себя по коленке.

6. И. п.: лежа на спине. «Барахтаться, как жучок», который перевернулся на спину.

7. Прыжки вверх, прыгая, как можно выше.

**Заключительная часть**

Обычная ходьба.



***Рекомендуется освоение следующих видов движений для детей от 1,5 до 4 лет:***

***1.*** Обычная ходьба, ходьба на носках, ходьба на пятках, бег, бег за мячом (ребенок катит мяч и догоняет его);

***2.*** Приседания (можно положить какие-либо предметы на пол, приседая ребенок поднимает этот предмет, затем снова кладет на пол);

***3.*** Ходьба по прямой (если дома имеются массажные коврики, используйте их) – используйте предметы для ориентира (ковер, рисунок на ковре, кусок обоев и т.д.);

***4.*** Подпрыгивание до игрушки или до вашей руки (игрушка или ладонь находится выше поднятых рук ребенка);

***5.*** Прыжки с продвижением вперед (расставьте предметы (игрушки, кубики или любые другие) недалеко друг от друга по прямой, ребенок должен допрыгнуть до каждого предмета).

***6.*** Элементы стретчинга:

*а) «Складка»* – колени не сгибаем, тянемся к носочкам.

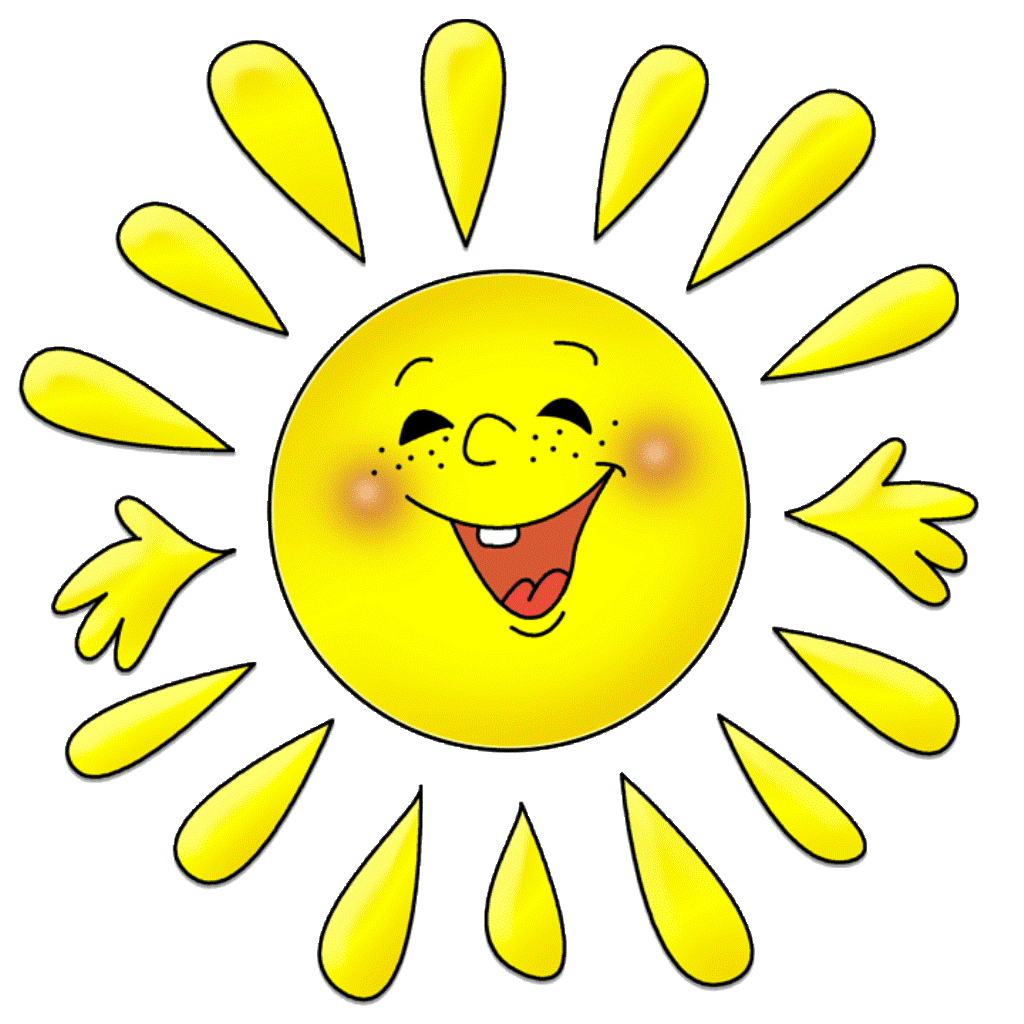


*б) «Бабочка»* – помашем крылышками.



С детьми от 1,5 до 3 лет следует заниматься от 5 до 10 минут непрерывно; а от 3 до 4 лет не более 15 минут.

*Занимайтесь с хорошим настроением и не переусердствуйте! Ведь так важно, чтобы ваш ребенок был здоров и счастлив!!!*

**