

**Комплекс утренней гимнастики для малышей 1,5 – 2 лет**

**Предлагаем несколько примеров упражнений в игровой форме для малышей**

|  |  |
| --- | --- |
| **«Солнышко»**  Ребенок стоит прямо и держит ручки вдоль тела. Поднимает руки вверх – к солнышку, заводит их за голову, немного прогибаясь назад, потом снова тянет вверх, иногда помахивая и разгоняя тучки, а после опускает вниз через стороны. | https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/1549090/580d44cf-7712-418b-808e-58904c23c76c/s1200?webp=false |
| **«Часики»**  Ручки ставятся на талию, выполняются наклоны вправо-влево, подражая движению маятника. При этом можно приговаривать: «Тик-так, тик-так…» | https://cdn1.ozone.ru/multimedia/1021415990.jpg |
| **«Мельница»**  Вместе с ребенком поставьте ноги на ширине плеч и делайте наклоны то к одной, то к другой ножке, периодически делая полный круг, как мельница. | https://i.pinimg.com/originals/94/24/cb/9424cb8069155978750959cda7e324af.png |
| **«Гномик и великан»**  Приседания. Присесть – ты гномик, встать и потянуться на носочках – великан. | https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/1992614/03394448-a2eb-46c0-9756-bee350f562a1/s1200?webp=false https://sun3-12.userapi.com/4JTpVSLjduZ73dcX6DjJj8vXt-SbBV_wzEKCfQ/csX2eGJOBuQ.jpg |
| **«Велосипед»**  Это упражнение является самым любимым у большинства детей. Вы ложитесь вместе с малышом на пол и крутите ногами, подражая езде на велосипеде. | https://i.pinimg.com/736x/1f/76/16/1f761653f347259b18e858dab9c799cf--tricycle-parks.jpg |
| **«Подъемный кран»**  Выполняется тоже лежа на спине. Нужно поочередно поднимать то одну, то другую ногу, стараясь не сгибать их. После этого, согнув ножки в коленях, поднимать с пола таз. Как вариант, лежа поднимать согнутые ножки к груди. | https://toy-ru.ru/images/detailed/36/c892adf7-b95d-11e7-80f8-0015142d9c13_c892adf9-b95d-11e7-80f8-0015142d9c13.jpeg |
| **«Зайчик»**  Учим ребенка прыгать на двух ножках. С совсем маленькими детками в процессе упражнения можно выяснить, где у зайчика находятся ушки, носик, хвостик. | https://avatars.mds.yandex.net/get-pdb/1662426/032328d4-67b1-4237-8f9f-ca3019b1176b/s1200?webp=false |
| **«Цапля»**  Это упражнение направлено на развитие координации движений. Оно позволяет научить малыша ходить, высоко поднимая колени. Сделав несколько шагов, ему нужно постоять на одной ножке, а еще через несколько шагов постоять на другой ножке. | http://pngimg.com/uploads/stork/stork_PNG13.png |
| **«Экскаватор»**  Разбросать по полу несколько небольших игрушек. А потом, изображая звуки экскаватора, собрать разбросанные предметы в коробку. | https://i.ytimg.com/vi/kRcmGyrwqkA/maxresdefault.jpg |
| Завершается зарядка для детей дыхательным упражнением: глубокий вдох через нос, выдох через рот. И так несколько раз. | |

**Будьте здоровы!** помнить.