***Гимнастические упражнения для детей 2-3 лет***

Гимнастические упражнения для детей 2-3 лет должны быть интересны ребенку и длиться 5-7 мин. Для проведения зарядки с малышом выберите по 1-2 упражнения из каждой группы. Периодически заменяйте их, чтобы разнообразить ваши физкультминутки. Не забывайте подбадривать ребенка и хвалить за хорошо выполненные упражнения.

 Малыш не всегда понимает, что его просят сделать, но с удовольствием повторяет за мамой, папой или старшими детьми разные упражнения. Поэтому, не только рассказывайте, но и показываете ребенку, как делать упражнение.

Дыхательные упражнения для детей 2-3 лет

У малышей 2-3 лет неразвита выносливость: им необходим кратковременный отдых после каждого гимнастического упражнения. Для этого, после 1-2 гимнастических упражнений проводите 1 дыхательное. Начните и закончите утреннюю зарядку дыхательными упражнениями: их нужно выполнять в среднем или ускоренном темпе, потому что дыхание у детей этого возраста в 2 раза чаще, чем у взрослых (30-35 раз в минуту).

***«Потягуши»***

 Исходное положение: стоя, руки вдоль туловища

 На счет 1 – руки вверх, вдох;

 2 – руки опустить, выдох

 Повторите это упражнение 3-5 раз.

***Упражнение «обнимашки»***

 Исходное положение: стоя, руки перед собой

 На счет 1 – руки - в стороны, вдох;

 2 – ребенок обхватывает свои плечи руками, выдох

 Упражнение «мыльные пузыри»

 Надувайте с ребенком мыльные пузыри. Отличное упражнение для развития легких!

Упражнение для развития мышц туловища у детей 2-3 лет

Упражнение поможет укрепить мышцы спины и живота.

***Упражнение «неваляшка»***

Исходное положение: лежа на спине

 Зафиксируйте голени ребенка рукой.

 На счет 1 – ребенок поднимается, без помощи рук;

 2 – ложится

 Повторите упражнение 3-5 раз

***Упражнение «подъем»***

Исходное положение: лежа на животе с упором на ручки

 Зафиксируйте ножки ребенка рукой.

 На счет 1 – ребенок поднимается, опираясь на руки;

 2 – берет игрушку и ложится

 Повторите упражнение 3-5 раз

Упражнения для развития координации у детей 2-3 лет

***Упражнение «заборчик»***

 Для выполнения этого упражнения вам понадобятся кубики. Расставьте их по комнате. Попросите ребенка аккуратно переступать через кубики. Выполняйте это упражнение 1-2 минуты.

 Постепенно можно усложнять это упражнение ускоряя темп, «соревнуясь» с малышом и заменив кубики на более высокие «препятствия» (например, кегли).

***Упражнение «лесенка»***

Для выполнения этого упражнения вам понадобится устойчивая скамеечка высотой 20 см.

 Исходное положение: стоя, руки на пояс.

 На счет 1 – шаг на скамейку, без помощи рук;

 2 - обратно

 Повторите это упражнение 3-5 раз.

***Упражнение «футбол»***

 Для этого упражнения вам понадобится мяч средних размеров. Детям 2-3 лет нужно показать, как «играть в футбол», ударяя по мячу поочередно носком правой и левой ноги.

 Повторите это упражнение 3-5 раз.

***Упражнение «мячик»***

 Для выполнения этого упражнения вам понадобится небольшой мячик.

 Ребенок 2-3 лет еще не умеет ловить мяч, но уже отлично умеет его бросать. Покажите малышу, как бросать мяч двумя руками от груди и из-за головы. Попросите бросить мячик вам. Обратно, катите мячик по полу. Это упражнение не только развивает у детей 2-3 лет координацию, но и укрепляет мышцы рук, спины и груди малыша.

Упражнение для развития прыгучести у детей 2-3 лет

***Упражнение «пружинка»***

 Исходное положение: присед, руки вверх

 Возьмите малыша за руки.

 По команде «прыг» - ребенок выпрыгивает вверх с помощью взрослого и мягко опускается на ноги в исходное положение.

 Повторите это упражнение 3-5 раз.

 Выполнение этого упражнения укрепит мышцы ног.

***Гимнастические упражнения для детей 4-5 лет***

У детей 4-5 лет, развито образное мышление, они могут дольше концентрировать внимание. Поэтому, физкультминутки для детей 4-5 лет можно продлить до 15 минут.

 В этом возрасте практически сформирована осанка, но продолжается интенсивный рост и развитие двигательных навыков. Дети 4-5 лет умеют ловить мяч, осваивают прыжки на одной ноге и перепрыгивание через препятствие. Гимнастические упражнения должны укреплять все группы мышц, развивать гибкость и координацию.

 Для гармоничного развития детей 4-5 лет, гимнастические упражнения можно сочетать с подвижными играми и плаванием. В этом возрасте можно начинать регулярные занятия спором: ходьба на лыжах, плавание, фигурное катание, танцы, художественная гимнастика.

 Детям 4-5-летнего возраста нравится выполнять гимнастические упражнения вместе с мамой и папой. Это сближают между собой маленьких и взрослых членов семьи.

Дыхательные гимнастические упражнения для детей 4-5 лет

Проводя зарядку для детей этого возраста, важно выполнять дыхательные упражнения в начале и в конце занятия, повторяя после каждых 2-3 упражнений.

***Упражнение «подсолнух»***

 Исходное положение: стоя, руки вдоль туловища.

 На счет 1 ─ руки вверх, правую ногу назад ─ на носок, вдох;

 2 ─ вернуться в исходное положение, выдох;

 3 ─ руки вверх, левую ногу назад - на носок, вдох;

 4 ─ вернуться в исходное положение, выдох

 Повторить это упражнение 2-3 раза.

***Упражнение «ширина-высота»***

 Исходное положение: стоя, руки опущены, ноги на ширине плеч.

 На счет 1-2 ─ руки ─ в стороны, вдох;

 3-4 – вернуться в исходное положение, выдох;

 5-6 ─ руки – вверх, вдох;

 7-8 ─ вернуться в исходное положение, выдох

 Повторите это упражнение 3-5 раз.

Гимнастические упражнения для рук детей 4-5 лет

***Упражнение «катушечки»***

Исходное положение: стоя, руки в стороны.

 На счет 1-4 ─ вращаем кистями вперед;

 5-8 ─ назад

 Повторите это упражнение 1-2 раза.

***Упражнение «колеса»***

Исходное положение: стоя, руки в стороны.

 На счет 1-4 ─ вращаем руками вперед;

 5-8 ─ назад

 Повторите это упражнение 1-2 раза.

***Упражнение «ножницы»***

Исходное положение: стоя, руки ─ вперед.

 На счет 1-4 ─ скрещивать выпрямленные руки.

 Повторите это упражнение 5-7 раз.

***Упражнение «силачи»***

 Исходное положение: стоя, кисти ─ к плечам.

 На счет 1 ─ свести локти вперед, крепко сжать кулаки;

 2 ─ вернуться в исходное положение

 Повторите это упражнение 5 раз.

Для укрепления рук детей 4-5 лет так же подойдут гимнастические упражнения с мягким эспандером, игры с мячом и занятия спортом.

Гимнастические упражнения для спины детей 4-5 лет

***Упражнение «кто там?»***

 Исходное положение: стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

 На счет 1 ─ повернуть голову направо;

 2 ─ вернуться в исходное положение;

 3 ─ повернуть голову налево;

 4 ─ вернуться в исходное положение

 Повторите это упражнение 5 раз

***Упражнение «маятник»***

 Исходное положение: стоя, руки ─ на пояс, ноги на ширине плеч.

 На счет 1 ─ наклонить туловище влево;

 2 ─ вернуться в исходное положение;

 3 ─ наклон туловища вправо;

 4 ─ вернуться в исходное положение

 Повторите это упражнение 5 раз.

Укрепить мышцы спины детей 4-5 лет помогут упражнения для осанки, занятия спортом.

Гимнастические упражнения для ног детей 4-5 лет

***Упражнение «шаг за шагом»***

Исходное положение: стоя.

 Ходьба строевым шагом 30 с

***Упражнение «непоседа»***

 Исходное положение: стоя, руки опущены.

 10 с ─ ходьба, руки – в стороны;

 10 с ─ ходьба, руки вверх;

 10 с ─ ходьба, руки – в стороны;

 10 с ─ ходьба, руки опущены

 Повторите это упражнение 2-3 раза.

***Упражнение «приседания»***

 Исходное положение: стоя, руки опущены.

 На счет 1 ─ присесть, руки ─ вперед, спина прямая, пятки не отрывать от пола;

 2 ─ вернуться в исходное положение

 Повторите это упражнение 6-8 раз.

***Упражнение «прыжки»***

 Исходное положение: стоя, руки ─ на пояс.

 Прыжки на правой ноге 2-3 раза;

 затем ─ на левой.

 Повторите это упражнение 3-4 раза.

Укрепить мышцы ног детей 4-5 лет помогут упражнения для стоп, подвижные игры и занятия спортом.

Гимнастические упражнения для развития гибкости у детей 4-5 лет

***Упражнение «наклоны до пола»***

 Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч.

 На счет 1-2 – наклон, постараться коснуться носка правой ноги;

 Ноги не сгибать!

 3-4 ─ вернуться в исходное положение;

 5-6 ─ наклон, постараться коснуться носка правой ноги;

 7-8 ─ вернуться в исходное положение

***Упражнение «тянемся-потянемся»***

 Для выполнения этого упражнения вам понадобится гимнастический коврик.

 Исходное положение: сидя, ноги шире плеч.

 На счет 1-2 – потянутся к носку правой ноги;

 Ноги не сгибать!

 3-4 – вернуться в исходное положение;

 5-6 – потянутся к носку левой ноги;

 7-8 – вернуться в исходное положение

 Повторите это упражнение 3-5 раз.

Развить гибкость у детей 4-5 лет помогут занятия спортом (художественная гимнастика, танцы, плавание).

Гимнастические упражнения для развития координации у детей 4-5 лет

***Упражнение «лыжники»***

 Исходное положение: стоя.

 На счет 1-4 – на месте, имитировать ходьбу на лыжах.

 Повторите это упражнение 3-4 раза.

***Упражнение «вверх-вниз»***

 Исходное положение: стоя руки – вперед.

 На счет 1 – правая рука – вверх, левая – вниз;

 2 – наоборот

 Повторите это упражнение 6-8 раз.

Для развития координации у детей 4-5 лет также подойдут упражнения «непоседа», «прыжки», подвижные игры с мячом и занятия спортом.

Источник Интернет