**Физкультура для детей 2–3 лет**

Идеальный вариант - именно с этого возраста начинать приучать детей к физкультуре. В 2–3 года дети импульсивны, легко возбуждаются и утомляются, поэтому длительность занятий должна быть 3–5 минут, включая 4–5 упражнений. Каждое упражнение надо повторять 4–6 раз, большое количество повторений будет утомлять ребёнка. Все упражнения детской физкультуры должны показывать родители и делать вместе с детьми.

«Птички» — ноги слегка расставлены, руки опущенные висят вдоль тела. Развести руки в стороны, помахать ими и опустить.

«Птички пьют» — ноги шире плеч, руки внизу. Наклон вперёд, руки отвести назад, выпрямиться.

«Прыг – скок» — ребёнок стоит произвольно и выполняет подскоки на месте. Можно чередовать с ходьбой.

«Хлопки» — ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. Поднять руки вперёд, хлопнуть, опустить.

«Пружинки» — ребёнок стоит произвольно. Мягкие пружинистые полуприседания на месте.

Для рук:

«Птички»

Обычное имитирование взмахов крыльев птицы. Время выполнения -30-40 секунд. Можно усложнить упражнения, добавив ходьбу, в дальнейшем плавно перерастающую в бег.

«Заяц»

Хлопать ладонями за спиной, перед собой, над головой; при этом находясь в любом положении, т.е. стоя, сидя и т.д.

Для туловища:

«Качели»

В положении стоя, ребенок прогибается вперед-назад. Выполнять 5-6 раз.

«Потягушки»

Обычные наклоны туловища вправо-влево с вытягиванием вверх противоположной руки. Выполнить 3-4 раза в каждую сторону.

Для развития координации:

«Футбол»

Необходим мяч средних размеров. Ребенок должен ударять по очереди носком правой и левой ноги по мячу. Повторять 3-5 раз.

«Лесенка»

Необходима скамеечка высотой около 20 см. Ребенок стоит, руки на поясе. На счет раз – шаг на скамейку (без помощи рук), на счет два – обратно. Повторять 3-5 раз.

Для развития выносливости:

«Обнимашки»

Ребенок стоит, держа руки перед собой. На счет раз – руки вытягивает в стороны и делает вдох. На счет два – обхватывает руками свои плечи и делает выдох.

Скажу напоследок, что цель этих занятий не создание из ребенка спортсмена. Главное, чтобы дети были активными, здоровыми, жизнерадостными.