**Гимнастика для детей от года до трех лет**

После того, как мой сынок научился ходить, наши занятия гимнастикой автоматически прекратились. Повзрослевший малыш уже отказывается заниматься пассивной гимнастикой. Но не бросать же занятия совсем? Для зарядки для дошкольников Саша еще мал, ему пока не объяснишь сути и смысла упражнений. И мы нашли выход.

В этом возрасте у ребенка очень сильно выражено подражание взрослым. Он все хочет делать «как большой», значит и гимнастику нужно делать вместе со взрослыми. Мама показывает упражнение — малыш, стремясь подражать, повторяет. Упражнения хорошо сопровождать веселыми стишками и песенками, тогда гимнастика станет веселой и любимой игрой вашего ребенка.

Гимнастику с ребенком в возрасте от года до трех нужно проводить по настроению. Не надо пытаться выполнить весь комплекс упражнений за раз, можно это сделать в течение дня. То есть выполнять по одному-два упражнения за раз и обязательно в игровой форме.

Вот наш комплекс упражнений. Нам еще нет трех лет, так что я буду добавлять новые упражнения, по мере их появления в нашей жизни.

1. Каравай. Мама поет песенку и показывает малышу движения. Помогает малышу их повторять.

Как на Сашины именины

Испекли мы каравай

Вот такой ширины, (ручки в стороны)

Вот такой ужины, (ручки перед собой)

Вот такой вышины, (ручки вверх)

Вот такой нижины. (присели, ручками достали до пола)

Каравай-каравай, (до конца песенки крутим «фонарики»)

Кого любишь выбирай,

Я люблю конечно, всех,

Ну а Сашу больше всех!

2. В Африке горы. Мама поет песенку, держит ребенка за руки, помогая выполнять упражнение. Когда малыш запомнит упражнение — за руки не держать.

А-а, в Африке горы вот такой вышины, (руки вверх)

А-а, в Африке реки вот такой ширины, (руки в стороны)

А-а, крокодилы, бегемоты, (хлопаем в ладоши)

А-а, обезьяны, кашалоты,

А-а, и зеленый попугай. (взмахи руками «как птичка»)

3. Баба сеяла горох. Мама держит ребенка за обе руки, стоя лицом к лицу. Когда ребенок будет прыгать самостоятельно, за руки можно не держаться.

Баба сеяла горох,

Прыг-скок, прыг-скок, (прыгаем на месте)

Обвалился потолок,

Прыг-скок, прыг-скок. (прыгаем на месте)

Баба шла-шла-шла, (шагаем на месте)

Пирожок нашла,

Села, поела (присели на корточки)

И дальше пошла.

4. Мишка косолапый. Изображаем медведя, сильно переваливаясь из стороны в сторону.

Мишка косолапый (шагаем, сильно раскачиваясь влево-вправо)

По лесу идет,

Шишки собирает,

Песенку поет.

Шишка отлетела,

Прямо мишке в лоб, (ладошкой хлопнуть по лбу)

Мишка рассердился

И ногою — ТОП! (топнуть ножкой)

5. По горкам. Садим ребенка к себе на колени и качаем вверх-вниз. В конце стихотворения раздвигаем свои колени, малыша опускаем вниз, поддерживая под коленки.

По горкам, по горкам,

По горной дорожке,

В ямку — БУХ!

А нам больше нравится такое стихотворение для этого упражнения.

Еду-еду, к бабе, к деду,

На лошадке, в красной шапке,

По ровной дорожке, на одной ножке,

В старом лапоточке, по рытвинам, по кочкам,

Все прямо и прямо, а потом вдруг в яму — БУХ!

6. Большой и сильный. Ребенка садим на колени лицом к себе. Держим малыша за руки.

Спрашиваем: какой у нас Саша вырастет?

И отвечаем: высокий (ручки в верх), большой (разводим ручки в стороны), и сильный (руки сгибаем, кулачками прижимаем к плечам).

Спрашиваем еще раз. Отвечаем в обратном порядке: сильный, большой, высокий.

7. Ходим на носочках и на пяточках. Я спрашиваю: как Саша на цыпочках ходит? А как Саша на пяточках ходит?

8. Приседаем. Мы разбрасываем по полу колечки от пирамидки, палочку я держу в руках. Прошу приносить мне колечки по одному. За каждым колечком сыну приходится присесть. Можно, например, разбросать кубики и собирать их в коробку.

9. Мостик. Вроде взрослого мостика, только наоборот. Малыш встает попой вверх, ручками опирается о пол, коленки прямые. Тоже говорю: покажи, как Сашенька мостик делает? И заглядываю ему в этом положении в лицо, Саше смешно — он хохочет.

10. Черепашка. Из положения мостик ходим на ручках и ножках (колени прямые). Говорю: покажи, как черепашка ходит?

11. Прыжки. Говорю: покажи, как зайчики прыгают? Прыг-скок, прыг-скок.

12. Играем с мячом: катаем мяч по полу, бросаем от груди и из за головы.

13. На прогулке. Ходим вверх-вниз по ступенькам, вверх-вниз по горке. При этом пока поддерживаю за ручки, будет ходить уверенней — перестану поддерживать.

14. Догонялки. Говорю: как Саша бегает? Догоню-догоню. Можно и дома побегать, но у нас места маловато, получается бегать только по коридору от комнаты до кухни. Так уж лучше на улице.