

Оздоровительная гимнастика для детей раннего возраста.



Двигательное развитие – одна из основных линий развития детей дошкольного возраста. Помимо собственной значимости – это еще и важнейший фактор разностороннего развития личности ребенка.

1 упражнение:

Подтягивания в кровати.

Исходное положение лежа на спине, на вдохе руки вытягиваем к голове, на выдохе- опускаем руки к туловищу.

2 упражнение:

Велосипед.

Исходное положение лежа на спине, сгибаем ноги в коленях, приподнимаем ноги и делаем круговые движения.

(Ехали медведи на велосипеде,

А за ними кот, задом наперед.)

3 упражнение:

«Поймай комарика».

Исходное положение – лёжа на спине, руки через стороны, хлопок перед собой вернуться в исходное положение.

(Звонко хлопать мы умеем:

Хлоп – хлоп – хлоп. Хлоп – хлоп – хлоп!

И ладошек не жалеем:

Хлоп – хлоп – хлоп. Хлоп – хлоп – хлоп.)

4 упражнение:

Шаги на месте.

(Выше ножки! Топ, топ! Веселее! Гоп, гоп!

Колокольчик, дон, дон! Громче, громче, звон, звон!

Гоп, лошадка, гоп, гоп! Пр-ру – у – у, лошадка: Стоп, стоп!)

5 упражнение:

Наклоны.

Наклоняемся пониже.

Ну-ка, руки к полу ближе!

Выпрямились, ноги шире.

Тянем спинку, три-четыре.

Наклоняемся до пола,

Прогибаемся поглубже,

Вправо-влево три наклона.

Повторяем снова дружно.

6 упражнение:

«Подтягивания»

Принимаем вертикальное положение, руки поднимаем вверх, на выдохе поднимаемся на носочках, стараемся вытянуться как можно сильнее, выдохе медленно опускаемся на ступню.

*(Потянулись! Улыбнулись!
Наконец - то мы проснулись!
Умеют все ребятки
С носочков встать на пятки,
Вздохнуть и подтянуться,
Присесть и разогнуться.)*

7 упражнение:

Ходьба по дорожке «Здоровья» (резиновый коврик)

*У нас славная осанка,
Мы свели лопатки.
Мы походим на носках,
А потом на пятках.
Пойдём мягко, как лисята,
Ну а если надоест.
То пойдём все косолапо,
Как медведи ходят в лес.*

