

## «Веселая гимнастика с маленькими детьми»

В возрасте двух-трех лет дети любят подражать взрослым. Используйте это качество в полезных целях. Делать зарядку вам придется вместе. Всего лишь покажите малышу хороший пример, и он обязательно будет делать все так, как мама или папа. «Делай, как мы, делай лучше нас!» — пусть эти слова станут девизом вашей семьи.

Гимнастика для малышей не должна превращаться в сложные силовые упражнения, отжимания, качания пресса или акробатические трюки. Ее необходимо проводить в течение 5—10 минут, и только в игровой форме. Иначе и не получится. В таком возрасте трудно удержать внимание ребенка, его необходимо чем-то увлечь. Используйте и обыгрывайте темы, близкие и понятные малышу. Не давайте сразу все упражнения. Достаточно двух-трех, чтобы малыш поиграл и в то же время усвоил какие-то новые двигательные навыки.

Делайте всё весело, эмоционально. Через какое-то время малыш начнёт повторять за вами, и тут не забудьте его похвалить. Не досажайте на ребёнка, если не всё будет получаться. Почаще хвалите и занимайтесь только когда малыш здоров.

Светит солнышко в окошко, ( подняв руки над головой, вращаем кистями, "фонарики")

Потанцуем мы немножко

Прыг-скок, прыг-скок, (прыгаем)

Так танцует мой дружок.

Светит солнышко в окошко, ("фонарики")

Потанцуем мы немножко

Хлоп, хлоп, хлоп, хлоп, (хлопаем)

Так танцует мой дружок.

Светит солнышко в окошко, ("фонарики")

Потанцуем мы немножко

Шлеп, шлеп, шлеп, шлеп, (топаем)

Так танцует мой дружок.

\*\*\*\*\*

Мы ручками похлопаем - Хлоп-хлоп-хлоп,

Мы ножками потопаем - Топ-топ-топ,

Мы руки все подняли

И дружно опустили.

И сели все в волшебный самолёт. (руки, согнутые в локтях, перед грудью)

Завели мотор - Ж- ж- ж,ж-ж-ж-ж-ж-ж (крутим медленно руками перед грудью, увеличивая темп)

Самолёт летит, а мотор гудит- У-у-у, у-у-у (руки в стороны, поочерёдные наклоны влево и вправо),

Полетели...(обычно сделав пару кругов по комнате, мы летим кушать или мыться, а иногда и к карте, висящей на стене, "подлетаем" для игры в географию).

\*\*\*\*\*

По дорожке мы шагаем

Топ-топ, ножки, топ!

И в ладоши ударяем.

Хлоп-хлоп, ручки, хлоп!

Ай да малыши!

Ай да крепыши!

\*\*\*\*\*

Руки в стороны, в кулачок,  
Разжимаем и на бочок.  
Левую вверх!  
Правую вверх!  
В стороны, накрест,  
В стороны, вниз.  
Тук-тук, тук-тук-тук! (стучим кулаком об кулак)  
Сделаем большой круг. ("нарисовали" руками круг)  
\*\*\*\*\*

На двери висит замок. (руки сцеплены в замок)  
Кто его открыть бы мог? (пытаются разъединить руки)  
Повертели, покрутили,  
Постучали и открыли.  
Стучим кулачками по полу, изображая капли, или ходим и топаем в такт каплям.  
Тихий-тихий дождик Кап-кап-кап.  
Сильней, сильней дождик Кап-кап-кап,  
Сильный, сильный ливень Кап-кап-кап!  
Гром! Гром! (хлопаем)  
В небе молния блестит! (руки вверх).  
\*\*\*\*\*

Маленький бычок, (присели, встали)  
Желтенький бочок, (наклоны в сторону)  
Ножками ступает, (топаем)  
Головой мотаает. (мотаем головой)  
-Где же стадо? Му-у-у (поворот туловища направо, правую, прямую руку в сторону, затем  
налево и левую руку в сторону)  
Скучно одному-у-у-! (наклонились вниз и помахали вытянутыми руками).  
\*\*\*\*\*

