

Веселая гимнастика для детей 2-3 лет

Ребенок к 2-3 годам уже многое умеет – прыгать, бегать, взбираться. Наша веселая гимнастика поможет ребенку 2-3 лет развить его навыки и умения в веселой игровой форме.

Идем в поход

Скажите малышу, что мы пойдем в поход. Ходите по комнате со свободным размахиванием руками в течение 1—2 минут.

Ловим бабочек

Предложите ребенку догнать вас (вы будете бабочкой), а вы убегайте. Пусть кроха поднимает руки, как будто он взял сачок, и опускает. Продолжительность игры — 25—30 секунд.

Мост

Вот впереди у нас мост, его нужно пройти. Положите широкую доску на пол и накройте ее ковриком. Малыш, встав на четвереньки (не на колени!), должен пройти по ней вперед. Повторите 3—4 раза.

Нюхаем цветочки

Перед нами цветочная поляна, на ней много цветов. Предложите ребенку лечь на живот на коврик. Пусть он приподнимает туловище, опираясь на выпрямленные руки. Опускаемся – нюхаем цветочки. Повторите 3—4 раза.

Ловим комариков

Ребенок стоит прямо с опущенными вниз руками. Теперь расскажите, что к вам подлетели комарики, будем их ловить. Хлопаем в ладоши поочередно впереди себя и над головой — по 3—4 раза.

Переступаем через змейку

Натяните веревку на небольшой высоте между двумя стульями. Скажите, что вы попали в долину змей. Чтобы ее перейти, нужно переступить через веревку-змейку. Делаем это осторожно, чтобы не дотронуться до веревки и не разбудить змейку. Пусть ребенок переступает через нее, поднимая колени, туда и обратно. Повторите 6—8 раз.

Качели

Предложите ребенку лечь на коврик, закрепив выпрямленные ноги под креслом или шкафом. Покачайтесь, как на качелях — садимся и ложимся, не сгибая ног. Повторите 2—3 раза.

Мотаем клубочек

Ребенок стоит прямо, руки согнуты под прямым углом, пальцы сжаты в кулаки. Пусть он делает круговые движения пальцами и кистями рук, имитирующие наматывание ниток на клубок. Повторите 5—8 раз.

Мельница

Ребенок стоит прямо, руки расставлены в стороны. Теперь вращаем туловище в разные стороны. Руки тоже вращаются вместе с туловищем.

Мишки и зайчики

Вы попали в лес. Здесь живут мишки и зайчики. Вы будете с ребенком мишками. Мама начинает все движения, а малыш будет за вами повторять. Ходим, покачиваясь в стороны, как мишки. Потом прыгаем, как зайчики. Можно усложнять задания – говорить «мишки», а движения делать зайчика. Ребенку же нужно слушать команды и правильно выполнять упражнения.

Мишки греют лапки

Расставьте ноги на ширине плеч. Поднимите руки вверх, опустить вниз — «мишки подняли лапы к солнцу, погрели их и опустили» (4-5 раз).

Собираем ягоды

Сядьте на пол, ноги раздвиньте. Наклонитесь вперед, коснитесь руками пола между ступнями ног – «сорвите ягоды», выпрямитесь — «скушайте ягоду. Вкусно» (2—3 раза).

Греемся на солнышке

Предложите малышу лечь на спину. Поворачивайтесь направо — прямо, налево — прямо — «мишки греются на солнышке». Погрели один бок — живот, другой бок — живот (4 раза).

Составитель: Худякова Т.А., инструктор по физо

Источник: информация взята с открытых интернет-источников