

Комплекс упражнений дома для детей от 2-х до 3-х лет

Количество упражнений и их повторов регулируйте сами, учитывая состояние и интерес ребенка.

Проводится 2 раза в неделю

- 1. Ходьба через обруч.** (Можно использовать не обручи, а кольца, выложенные веревкой или скакалкой). Ребенок ходит за вами из обруча в обруч обычным шагом, а затем на носках, сохраняя равновесие с помощью поднятых рук.
- 2. Цветочки на лугу.** Ребенок ходит по комнате, приседая и "срывая" цветочки.
- 3. Кузнечик.** Ребенок сидит на полу, вытянув ноги вперед, опираясь руками назад. Сгибает ноги, подтягивает колени к груди - короткие ножки, затем разгибает - длинные ножки.
- 4. Велосипед.** Ребенок лежит на спине, подняв согнутые ноги. Поочередно сгибает и разгибает их, имитируя езду на велосипеде.
- 5. Футболист.** Ребенок лежит на спине, сжимая ступнями мячик. Поднимает ноги и отдает мячик вам.
- 6. Морской котик.** Ребенок лежит на животе, держа игрушку под подбородком согнутыми руками. Поднимает игрушку вперед и вверх, прогибая спинку, отдает игрушку вам.
- 7. Рыбка.** Ребенок лежит на животе, упираясь согнутыми руками перед грудью. Прогибая спину, выпрямляет руки, поднимая голову и грудь.
- 8. Колобок.** Ребенок лежит на спине, руки вытянуты вдоль тела. Предложите ему сжаться в комочек, притягивая колени к груди руками и стараясь коснуться лбом коленей, покачаться в таком положении вперед-назад.
- 9. Ласточка.** Ребенок лежит на животе, руки разведены в стороны, слегка прогнувшись, поднимает голову и ручки.

10. Повороты. Ребенок стоит на коленях. Предложите ему брать игрушку с одной стороны и, поворачивая туловище, класть ее на другую сторону.

11. Маятник. Ребенок сидит на полу, скрестив ноги по-турецки, руки лежат на коленях. Раскачиваясь из стороны в сторону, произносит "тик-так".

12. Качалка. Исходное положение прежнее. Ребенок раскачивает туловище вперед-назад.

13. Веник. Ребенок ходит по комнате, слегка наклонившись вперед и делает руками движение, имитирующее движение веником.

14. Паровозик. Ребенок ходит по комнате, делая попеременные движения согнутыми руками вперед-назад и приговаривая "чух-чух-чух".

15. Петушок. Ребенок стоит прямо, ноги врозь, руки опущены. Поднимает руки в стороны, затем опускает, похлопав два-три раза по бедрам.



Источник: информация взята с открытых интернет-источников