

## **Игровая гимнастика**

### **Восемь несложных, но интересных и забавных упражнений**

В эту гимнастику вы можете играть со старшими, младшими братишками-сестренками, мамами, папами, бабушками и дедушками. Упражнения имеют свои названия, чтобы было интереснее. Каждое упражнение выполняй 2-3 минуты.

#### **1. "Сбор яблок".**

Пройдись по комнате, иногда поднимайся на носки и тяни руки вверх, будто хочешь дотянуться и сорвать поспевшее яблоко с ветки дерева.

#### **2. "Утёнок".**

Пройдись вразвалочку, вприсядку. Руки на коленях.

#### **3. "Канат".**

Встань прямо, ноги на ширине плеч. Поднимай руки вперед-вверх (вдох), "берись" за воображаемый канат и "тяни" его вниз, сгибая колени (выдох).

#### **4. "Гусёнок".**

Пройдись вприсядку, поднимая перед собой согнутые в коленях ноги. Руки на поясе.

#### **5. "Велосипед".**

Надо лечь на спину, руки под голову. Делай движения ногами, как будто едешь на велосипеде.

#### **6. "Пловец".**

Перевернись на живот. Сгибай и разгибай руки, подражая движениям пловца.

#### **7. "Качели".**

Лежа на спине, подтяни колени к груди. Обхвати их руками и раскачивайся.

#### **8. "Лошадка".**

Побегай по комнате вприпрыжку.

Почаще устраивайте дома квесты: тут вам помогут табуретки, стулья, стремянки, диванные подушки и многие другие предметы обихода. Комбинируйте упражнения из разных комплексов и устраивайте детям веселые приключения, в которых могут участвовать и дети разных возрастов, и сами родители, и даже бабушки и дедушки.

составитель: Худякова Т.А., инструктор по физическому воспитанию

Источник: детский портал «Солнышко» [https://solnet.ee/sol/022/f\\_005](https://solnet.ee/sol/022/f_005)