

## ***Уважаемые родители!***

Физкультура для детей от 2 до 3 лет очень важна.

Отсутствие движения негативно влияет на общее состояние ребенка и ослабляет организм. Выполнение физических упражнений положительно сказывается на малыше, и он лучше сопротивляется появляющимся инфекциям. Доказано, что тренированный организм имеет устойчивость к перегреваниям, охлаждениям, хорошо справляется с колебаниями атмосферного давления.



### **Когда и как проводить?**

Детская гимнастика проводится в форме игры. Для занятия нужно подготовить динамичную музыку. Делать упражнения под звуковое сопровождение не только весело, но и полезно. Музыка помогает поддерживать ритм и развивает слух. Также можно подобрать к движениям интересные названия (например, «а теперь сделай, как рыбка», «побудь немножко обезьянкой и сорви банан»). Другой вариант – проводить занятия гимнастикой под стишки (пример стихотворного комплекса упражнений ждет вас ниже).

### **Какие правила нужно соблюдать при проведении зарядки?**

1. Воздух в помещении должен быть свежим. Летом лучше перенести занятие на улицу.
2. Выполнять упражнения нужно утром, в промежутке между гигиеническими процедурами и завтраком.
3. В крайнем случае можно сделать гимнастику через 40-60 минут после еды.
4. Взрослый должен следить, чтобы при выполнении упражнений ребенок делал вдох через нос, а выдыхал через рот.

5. Оптимально делать зарядку около 10 минут, чтобы занятие принесло пользу и не наскучило.

С 3-летним ребенком лучше заниматься зарядкой со стишками. Например, малышам придется по нраву следующий комплекс упражнений:

Медвежата в чаще жили,

Головой своей крутили. (наклоны головы к плечам)

Вот так, вот так

Головой своей крутили. (круговые движения головой)

Медвежата мед искали

И в лесу, и в бору, (наклоны в стороны, рука делает козырек у лба)

На лугах и в цветах,

На малиновых кустах. (наклоны вниз к полу)

Дружно дерево качали

Вот так, вот так, (покачивания вытянутыми вверху руками на носочках)

Дружно дерево качали

Вот так, вот так. (круговые движения тазом, руки на поясе)

Много меда набирали,

Ложками его черпали, (наклоны вперед сидя на полу, ноги по сторонам)

Мягким хлебом заедали,

Мятным чаем запивали. (ребенок показывает, как он ест)

А потом они плясали

Вот так, вот так, (пружинящие приседания с поворотом туловища)

Лапы выше поднимали Вот так, вот так. (подскоки с поднятием колен)

***Сделайте фото вашей совместной деятельности с малышом и отправьте по вайберу воспитателям.***

1

Зелёная лягушка,  
Весёлая квакушка  
На зарядку пришла  
И скакалку принесла.



5

Лягушка ножки  
Разминает —  
Приседанья  
Выполняет.



2

Держит скакалку  
Над головой,  
Наклоняется вперёд  
С ровной спиной.



6

Выпады делает  
Лягушка.  
Помогай скорей  
Квакушке.



3

На полу скакалку  
Лягушка оставляет  
И, как мельница, руками  
Вращать начинает.



7

Очень уж любит  
Лягушка скакать,  
Попробуй-ка ты  
Квакушку догнать.



4

Влево повернулась,  
Вправо повернулась,  
Всем своим друзьям  
Лягушка улыбнулась.



8

Здорово мы поскакали,  
Ножки хорошо размяли,  
Можно нам и поиграть,  
Как лягушка покричать.





1

Тигрёнок глазки открывает,  
С кровати весело встаёт.  
Зарядку делать начинает,  
С собою мячик он берёт.



5

На пол мячик положил,  
Приседанья выполняет.  
За спиною он следит,  
Пятки от пола не отрывает.



2

На пол мячик положил,  
Руки на пояс поставил,  
Головою покрутил,  
Вверх и вниз свой  
Взгляд направил.



6

На одной ножке тигрёнок скачет,  
Руки на поясе держит он.  
Теперь на другой скачет,  
Словно мячик,  
Тигрёнок просто чемпион.



3

А теперь он потянулся  
И опять к земле нагнулся.  
Ты тигрёнку помогай  
И без дела не зевай.



7

Тигрёнок бегать начинает,  
Его попробуй ты догнать.  
Колени вверх он поднимает,  
И ты попробуй так поднять.



4

Мяч у тигрёнка над головой,  
Он наклоны выполняет,  
Не забывает следить  
За спиной  
И улыбаться не забывает.



8

Выдох и вдох глубокий сделай,  
Мячик в угол положи.  
Ты иди на завтрак смело  
И тигрёнка пригласи.



1

Вышел на зарядку котик,  
Подтянул он свой животик.  
К небу потянулся  
И к земле нагнулся.



5

Мышка испугалась,  
Быстро убегает,  
Ну а котик прыгать  
За нею начинает.



2

Направо повернулся,  
Налево посмотрел,  
Свой пушистый хвостик  
Поймать он захотел.



6

Хочет котик лапкою  
Спинку почесать,  
Хочет он до спинки  
Лапкою достать.



3

Поднимает лапки  
Котик наш хороший  
И над голову  
Хлопает в ладоши.



7

Лапками наш котик  
Весело вращает,  
Это он, ребята,  
В «мельницу» играет.



4

А теперь наш котик  
Быстро присел,  
Серую мышку  
Поймать захотел.



8

Котик бегать начинает,  
Мышка тоже убегает.

