**Гимнастика для детей 2-3лет в домашних условиях**

**Упражнения для рук и плечевого пояса**

**Покажи ладошки**

ИП (исходное положение) — малыш стоит прямо, слегка расставив ноги, ступни параллельны, руки опущены.

Попросите его вытянуть обе руки вперед ладонями вверх (покажи ладошки), затем спрятать за спину (спрячь ладошки).

Повторите упражнение 4-5 раз.

**Намотай нитку**

ИП — малыш стоит прямо, ноги врозь, руки согнуты перед грудью.

Попросите его, сжав пальцы в кулаки, делать круговые движения кистями, как бы наматывая нитку на клубок.

Наматывайте нитки 15-20 секунд.

**Погреемся?**

ИП — ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки опущены.

Попросите его развести руки широко в стороны, а затем обхватить себя за плечи, как будто он замерз.

Повторите упражнение 4-5 раз.

**Петушок**

ИП — малыш стоит прямо, ноги врозь, руки опущены.

Попросите его поднять руки, а затем похлопать себя 2-3 раза по бедрам — как петух крыльями.

Повторите упражнение 4-5 раз.

**Упражнения для ног**

**Постучим по коленям**

ИП — ребенок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены.

Попросите малыша присесть, постучать несколько раз пальцами о колени, затем выпрямиться.

Повторите упражнение 4-5 раз.

**Срываем цветочки**

Пусть малыш ходит по комнате и приседает, показывая, как он срывает цветочки.

Собирайте букет в течение 30-40 секунд.

**Зайчик**

ИП — ребенок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены.

Попросите малыша приседать, сгибая руки к плечам ладонями вперед — как зайчик, становящийся на задние лапки.

Повторите упражнение 3-4 раза.

**Птичка прыгает**

Пусть малыш передвигается по комнате мелкими прыжками, размахивая руками. Прыгаем, пока хватит сил.

**Подпрыгни до ладошки**

Поставьте свою ладонь не слишком высоко от пола — так, чтобы ребенок мог, подпрыгнув, достать до нее. Пусть прыгает, пока ему это нравится! Можно подвесить на небольшую высоту колокольчик, тогда он будет звенеть, когда малыш достанет до него головой.

**Упражнения для туловища**

**Посмотри назад**

ИП — ребенок стоит прямо, расставив ноги шире плеч, руки опущены. Попросите его поворачиваться направо и налево, свободно размахивая руками. Вы отбиваете ритм ладонями, то ускоряя, то замедляя его.

Упражнение выполняйте 30-40 секунд.

**Наклонись к игрушке**

ИП — ребенок стоит, широко расставив ноги, в опущенных руках держит игрушку. Попросите его наклониться и положить игрушку сбоку от правой ноги, затем выпрямиться. Теперь малышу нужно снова наклониться, взять игрушку и выпрямиться.

Повторите упражнение, но теперь малыш должен положить игрушку у левой ноги,

Сделайте по 2 наклона в каждую сторону.

**Ножки вверх!**

ИП — ребенок лежит на спине. Его задача: самостоятельно поднять прямые ноги и несколько секунд полежать в таком положении, затем опустить ноги на пол.

Повторите упражнение 3-4 раза.

**Велосипед**

ИП — ребенок лежит на спине, слегка согнув ноги. По вашей команде «Поехали!» он поочередно сгибает и разгибает ноги, словно едет на велосипеде.

**Колобок**

ИП — ребенок лежит на спине, руки вытянуты вдоль тела. Задача малыша — сжаться в комочек, притягивая руками колени к груди и стараясь коснуться лбом коленей, покачаться в таком положении вперед-назад.

Повторите упражнение сперва 2-3, затем 3-4 раза.

**Бревнышко**

ИП — ребенок лежит на спине, руки вытянуты вдоль туловища. Малыш вытягивает руки вверх, за голову, поворачивается, не сгибая туловище и ноги, на бок, затем на живот. Потом можно будет покататься бревнышком по полу.

Дорогие родители! Не забывайте, что занятия гимнастикой — это ваше совместное творчество с малышами. Старайтесь как можно больше упражнений делать вместе с ребенком. Вот увидите: от этого и ему, и вам заниматься будет намного веселее!

**Комплекс утренней зарядки для формирования и развития координации правого и левого полушарий мозга**

— Лежа на полу лицом вверх, руки вдоль тела. Медленный вдох носом, руки поднимаются вверх вдоль тела, скользя по полу. Медленный выдох через рот, руки опускаются в исходное положение, но поверху. Повторите 3 раза.

— Лежа на полу лицом вверх, руки подняты вверх над головой (на полу). На счет от 1 до 6 медленно потянуться, осторожно растягивая позвоночник в разные стороны: пятка правой ноги «ползет» по полу вперед, а левая вытянутая рука одновременно тянется в противоположную сторону; затем то же самое делают левая пятка ребенка и правая рука. Повторите 5-7 раз.

— Лежа на полу лицом вверх, руки плотно прижаты к телу, ноги соединены. Тело ребенка начинает перекатываться по полу справа налево. Перекатываясь в противоположном направлении, ребенок возвращаться на исходную позицию. Повторите 5-7 раз.

— Лежа на полу лицом вверх, руки подняты вверх над головой. На счет от 1 до 4 ребенок медленно поднимает одновременно руки, ноги, голову. Держать эту позицию на счет от 1 до 4, медленно возвращаться в исходное положение тоже на счет от 1 до 4. Далее следует расслабление. Повторите 3-5 раз.

— Лежа на животе, голова приподнята над полом, руки плотно прижаты к телу. Попеременно сгибая в коленях то правую, то левую ногу, ребенок ползет.

— Исходное положение то же, но ноги соединены. Ребенок попеременно сгибает в локтях то правую, то левую руку и, опираясь на локти, ползет до указанного места.

— Ребенок становится на четвереньки, опираясь о пол коленями и ладонями рук. Ведущий четко задает ритм и темп ползания на четвереньках. При ползании необходимо переставлять вперед противоположные руки и ноги одновременно. Можно использовать веселое музыкальное сопровождение. Можно ввести игровой и соревновательный моменты, предложив детям, например, ползать с закрытыми глазами.

— Исходное положение — стоя, руки опущены. Перед ребенком кладется длинная веревка — это канат под куполом цирка, по которому надо пройти как настоящему канатоходцу (в руки ребенку можно дать флажки или ленточки). Шаг правой ноги — поднимаем левую руку, шаг левой ноги — поднимаем правую руку, а левая при этом опускается.

— Поднимаем вверх ладошки обеих рук и начинаем перебирать пальцы на обеих руках, соединяя в кольцо с большим пальцем поочередно указательный, средний, безымянный и др. Выполняем сначала правой рукой, затем левой, затем обеими.

— Ладошки плотно лежат на столе. Начиная с мизинца поднимаем по одному пальцу: а) на правой руке; б) на левой руке; в) на обеих одновременно.

— На стол выкладывается 5-10 карандашей. Собираем карандаши в кулак: а) правой рукой; б) левой рукой; в) обеими одновременно. Затем в той же последовательности по одному выкладываем карандаши на стол.

— «Перекрестная» ходьба: ладонь правой руки при ходьбе касается левого колена, ладонь левой руки — правого. Локоть правой руки при ходьбе касается левого колена, локоть левой руки — правого.

— Затем правая нога при ходьбе отводится влево, а правая и левая рука вместе поворачиваются вправо, левая нога при движении отводится вправо, а обе руки поворачиваются налево.