

Комплекс упражнений для укрепления здоровья малышей в домашних условиях

Уважаемые родители всех нас волнует сохранение, укрепление здоровья наших детей.

Разрешите представить вам комплекс оздоровительных упражнений, которые вы легко сможете выполнить дома вместе с вашими детьми.

Эти упражнения можно организовывать с помощью вещей, которые окружают вас дома: погремушки, кубики, мячики, флажки и т.д.

Пусть ваше утро начинается с утренней гимнастики.

Цель: - повысить двигательную активность малышей; *(вашему вниманию предлагаю упражнения, которые проходят в игровой и свободной форме, каждое физическое занятие всегда начинается с ходьбы и лёгкого бега)*

Предлагаю Вам вместе со мной выполнять физические упражнения.

1. Ходьба по кругу стайкой, лёгкий бег.

(так же можно делать упражнения в сопровождении стихотворений)

2. «Мишка косолапый»

Мишка косолапый *(дети ходят, переваливаясь с ноги на ногу)*

По лесу идёт.

Шишки собирает, *(делают наклоны, имитируя поднятие шишки)*

В корзиночку кладёт *(кладут шишку в корзинку)*

Вдруг упала шишка *(дети показывают, как упала шишка)*

Прямо Мишке в лоб.

Мишка рассердился, *(топают ногой)*

И ногою топ.

3. «Птички»

Вышли птички полетать *(дети машут руками)*

Полетали, полетали.

Стали зёрнышки клевать *(стучат пальчиками по коленкам)*

Поклевали, поклевали.

Снова птички полетели *(ходят стайкой и машут руками)*

И до мамы улетели. *(обнимают маму)*

4. Ходьба стайкой для восстановления дыхания.

(после каждого комплекса физических упражнений обязательно нужно восстановить дыхание).

5. Игра «Вот и Я»

Это глазки. Вот, вот.

Это ушки. Вот, вот.

Это нос. Вот, вот.

Это рот. Вот, вот.

Там спинка. Тут живот.

Это ручки. Хлоп, хлоп.

Это ножки. Топ, топ.

Ой, устали, вытрем пот *(движения по тексту).*

Вот, уважаемые мамы, такие не сложные упражнения помогут вашему малышу быть здоровыми и добрыми!

А сейчас, предлагаю Вам посетить наш праздник «Прощай масленица!»