

**УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ** Любая гимнастика начинается с разминки. Это могут быть движения руками вверх-вниз, потягивания, ходьба по кругу (на носочках, пяточках, внутренней и внешней стороне стоп), наклоны головы вперед-назад, к плечам. Разогревающая часть длится 4-5 минут. Затем приступают к основным упражнениям. Завершают гимнастику спокойной ходьбой. Для нормализации дыхания ребенку предлагают сделать глубокий вдох и одновременно поднять руки в стороны и вверх. На выдохе нужно вернуться в исходное положение. Длительность завершающего этапа – 1-2 минуты.

- **Бег с поднятием колен.** Ребенок бежит по кругу, стараясь поднять коленки как можно выше. Длительность выполнения – 1 минута.
- **Пятки к ягодицам.** Суть упражнения в том, чтобы при беге поджать колено так, чтобы стопа дотронулась до попы. Выполняется в течение 1 минуты.
- **Ходьба на присядках.** Ребенок садится на корточки, руки на поясе. Нужно пройти так 1-2 небольших круга (40-60 секунд).
- **Ходьба по перекладине.** Необходимый атрибут – невысокая устойчивая лавочка шириной от 30 см и длиной от 1 м. Можно заменить лавочку сложенным в несколько раз ковриком. Ребенок проходит туда и обратно, подняв руки по сторонам на уровне грудной клетки.
- **Прыжки через невысокие препятствия.** Для упражнения хорошо подходят гимнастические обручи, которые выкладывают впритык друг к другу. Ребенок перепрыгивает двумя ногами, делает шаг и снова совершает прыжок. Количество прыжков – 6-10. Также полосу препятствий можно сделать из скакалок, палочек, расположенных на расстоянии 50-70 см друг от друга.
- **Наклоны вперед.** Исходная позиция – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Ребенок потягивается вверх, поднимая руки, а затем наклоняется вниз. Ручки должны коснуться носочков, а колени – остаться ровными. Длительность упражнения – 40 секунд, или 6-8 повторов.
- **Выпады в стороны.** Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Нужно потянуться левой рукой и головой

**максимально в правую сторону, оставив нижнюю часть тела неподвижной. После 6-7 повторов выпады делаются правой рукой в левую сторону.**

- **«Велосипед».** Всем известное упражнение. Ребенок ложится на спину, поднимает ноги и делает синхронные круговые движения, напоминающие езду на велосипеде. Длительность выполнения – 1 минута.
- **Поднятие ног.** Позиция – лежа на спине, руки лежат вдоль тела. Ребенок приподнимает обе ноги вверх с ровными коленями. Количество повторов – 6-9.
- **«Ножницы».** Исходная позиция та же. Ребенок поднимает ровные ноги вверх, а затем разводит в стороны и скрещивает. Упражнение повторяют 5-7 раз.
- **«Лодочка».** Малыш лежит на животе, ручки перед собой. Нужно поднять руки и ноги вверх, задействуя мышцы спины. «Лодочку» делают 5-7 раз.
- **«Планка».** Исходное положение – упор лежа на руки. Ребенок стоит так 15-20 секунд.
- **«Кошечка».** Необходимо стать на колени, а ладонками упереться в пол. Сначала делают прогиб и округление спины 6-9 раз. Затем имитируют потягивание кошки, медленно присаживаясь назад и не отрывая ладоней от пола. Количество повторов – 6-9.