

Комплекс утренней гимнастики

1. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки внизу.
 - 1 — поднять руки в стороны;
 - 2 — руки за голову;
 - 3 — руки в стороны;
 - 4 — вернуться в и. п. (6-7 раз).
2. *И. п.* — ноги на ширине плеч, руки на поясе.
 - 1 — руки в стороны;
 - 2 — наклон вправо (влево), правая рука вниз, левая вверх;
 - 3 — выпрямиться, руки в стороны;
 - 4 — и. п. (4-6 раз).
3. *И. п.* — стойка на коленях, руки у плеч.
 - 1-2 — поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги;
 - 3-4 — вернуться в и. п. (6 раз).
4. *И. п.* — сидя ноги прямые, руки в упоре сзади.
 - 1-2 — поднять прямые ноги вверх;
 - 3-4 — вернуться в и. п. (5 раз).
5. *И. п.* — лежа на животе, руки прямые.
 - 1-2 — прогнуться, руки вперед-вверх;
 - 3-4 — и. п. (4-5 раз).
6. *И. п.* — стойка ноги на ширине ступни, руки согнуты к плечам.
 - 1-2 — поднимаясь на носки, руки вверх, потянуться;
 - 3-4 — вернуться в и. п. (5-6 раз).

Подвижные, активные игры

В 3-4 года малышу необходимо много двигаться. Лучший способ потратить море энергии — побегать с родителями или ровесниками.

- Найди и покажи. Мама называет любой предмет, находящийся в комнате, а ребенок должен как можно скорее найти этот предмет и добежать до него.
- С берега на берег. Из игрушек и подушек выложить «реку». Задача игрока — пройти вдоль всей реки, перепрыгивая с берега на берег.
- Дождик и солнышко. По команде «Солнышко» игрок (или игроки) бегают по комнате, по команде «Дождик» — прячется в «Домик» в гору подушек, на коврик и т. д.