**Весёлая гимнастика для детей от 1 до 3 лет.**

Уважаемые родители ! В возрасте двух-трёх лет дети любят подражать взрослым. Используйте это качество в полезных целях. Делать зарядку вам придётся вместе. Всего лишь покажите малышу хороший пример, и он обязательно будет делать все так, как мама или папа. «Делай, как мы, делай лучше нас»! — пусть эти слова станут девизом вашей семьи.

Гимнастика для малышей не должна превращаться в сложные силовые упражнения, отжимания, качания пресса или акробатические трюки. Ее необходимо проводить в течение 5—10 минут, и только в игровой форме. Иначе и не получится. В таком возрасте трудно удержать внимание ребенка, его необходимо чем-то увлечь. Используйте и обыгрывайте темы, близкие и понятные малышу. Не давайте сразу все упражнения. Достаточно двух-трех, чтобы малыш поиграл и в то же время усвоил какие-то новые двигательные навыки.

**Зарядка для самых маленьких**

**Достань солнышко**. Скажите малышу, что солнце светит прямо у него над головой (можете держать в руках желтый воздушный шар). Попросите его достать солнышко. Он будет вытягивать ручки вверх и подниматься на носочки. Вот вам и упражнение № 1.

**На носочках и на пяточках**. Спросите у ребенка: как он умеет ходить на носочках и на пяточках? Покажите, как это делать. Пусть кукла или любимая мягкая игрушка тоже примут участие и продемонстрируют свои способности.

**Приседания**. Как научить ребенка приседать? Разбросайте по комнате разные предметы (или игрушки) и попросите малыша приносить их вам по одной и складывать, например, в коробку. Условия игры «заставят» его приседать.

**Мостик**. Этот мостик отличается от взрослого, потому что выполняется наоборот. Малыш должен стоять на руках и стопах, но не животом, а спиной вверх. Следите, чтобы он выпрямлял коленки. Загляните крохе в лицо и спросите: «А кто у нас мостиком стал?»

**Паровозик**. Пусть малыш станет на четвереньки и покажет, как едет паровоз. Можно сопровождать движения звуками: «чух-чух». Обозначьте траекторию движения «паровозика», пусть попробует сделать задний ход.

**Самолетик**. Расставьте руки в стороны и облетите вокруг комнаты. Сопровождайте ваши движения звуками летящего самолета: «у‑у-у‑у».

**Ножницы**. Это классическое упражнение, которое все мы хорошо знаем. Мышцы пресса у ребенка еще не настолько крепкие, чтобы долго удерживать ноги на весу. У него будут свои «ножницы». Главное — старание!

**Кошечка**. Пусть малыш станет на четвереньки и прогнет спинку вверх и вниз, как кошечка. Не забудьте помурлыкать!

**Мишка косолапый**. Спросите у ребенка: «Как ходит мишка?» Пусть он покажет. Продемонстрируйте и вы неуклюжие движения косолапого.

**Бег и прыжки**. Спринтерский бег для двухлетнего карапуза, скорее всего, закончится падением. Учитесь быстрому бегу постепенно. Для хорошей координации движений и равновесия предложите малышу бегать между расставленными предметами. После бега займитесь прыжками. Это не составит огромного труда: попросите малыша показать, как прыгает заяц.

**Профилактика плоскостопия**

**Для профилактики плоскостопия делайте гимнастику для стоп.**

◈ Усадите малыша на пол и предложите ему побыть обезьянкой. Вокруг разбросайте разные (небольшие) предметы и попросите кроху собрать их пальчиками ног. Покажите, как это делать. Задача окажется не из легких!

◈ Сядьте на полу (на мягкой поверхности) друг напротив друга, зажмите полотенце (или одежду) между ногами и поиграйте в «перетягивание каната».

◈ Сядьте на полу, передавайте друг другу мяч, толкая его стопами.

◈ Пусть малыш поднимет руки вверх, станет на носочки и пройдет несколько кругов по комнате. Это упражнение хорошо тренирует мышцы голени и стопы.

**Двигаемся под песенки**

При желании любую детскую песенку можно использовать в качестве музыкального сопровождения, а также подсказки к действию при выполнении зарядки. Вот, например, такую:

А‑а, в Африке горы вот такой вышины, (поднимаем руки вверх)

А‑а, в Африке реки вот такой ширины, (поднимаем руки в стороны)

А‑а, крокодилы, бегемоты, (хлопаем в ладоши)

А‑а, обезьяны, кашалоты,

А‑а, и зеленый попугай (машем руками, как птички)