



Утренняя гимнастика полезна даже для малышей грудного возраста, им врачи рекомендуют массаж и физические упражнения, проводимые вместе с мамой. А детишкам постарше утренняя гимнастика вдвойне полезна для общего хорошего развития.

Во время выполнения упражнений, очень важно следить за правильностью их выполнения, осанкой ребёнка и за хорошим дыханием во время гимнастики.

Ребёнок не должен задерживать дыхания во время выполнения упражнений!

Если есть такая возможность, то в тёплое время года хорошо проводить утреннюю гимнастику на свежем воздухе и в любом случае полезно проводить занятия в хорошо проветренном помещении.



Утренняя гимнастика может проводиться как без предметов, так и с предметами. В данной статье я представлю комплекс упражнений для детей от года до трех с использованием любимой игрушки – погремушки.

Для того, что бы начать разминку, необходимо **разогреться**, то есть походить и побегать.

### 1. Ходьба. «Шагай как я»

Взрослый шагает, поднимая колено, с одной стороны комнаты (площадки) на другую и обращается к ребенку со словами «Шагай как я».

### 2. Бег. «Догони меня»

Взрослый бежит с одной стороны комнаты (площадки) на другую и обращается к ребенку со словами «Догони меня».

## Упражнения.

### 1. «Где погремушка»

И.п.: стоя, ноги вместе, руки с погремушкой внизу за спиной. На слова взрослого «Где погремушка», ребенок поднимает её над головой. На слова взрослого «Вот она», ребенок трясёт погремушкой. И.п. (повтор 4 раза).

### 2. «Покажи погремушку»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с погремушкой у груди. На слова взрослого «Покажи погремушку», ребенок вытягивает погремушку вперед и машет. И.п. (повтор 4 раза).



### 3. «Поиграй-ка погремушка, поиграй-ка, не шуми»

И. п.: стоя, ноги произвольно, руки с погремушкой на уровне груди. На слова взрослого «Поиграй-ка погремушка, поиграй-ка», ребенок прыгает на двух ногах. На слова взрослого «Не шуми», ребенок останавливается. И.п. (повтор 4 раза).

#### Упражнение на восстановление дыхания.

##### 1. «Хлопушка - погремушка»

И. п.: стоя, ноги произвольно, руки опущены. На слово взрослого «Хлоп», ребенок поднимает погремушку над головой и хлопает ладошкой по погремушке. И.п. (повтор 4 раза)

Утренняя гимнастика обязательно должна быть систематической и выполняться в виде игры "прыгаем как зайчик", "покажи самолётик", "был большой, а стал маленький (приседания)" и т. п. Очень хорошо, когда упражнения выполняются вместе с мамой или всей семьёй.

