

Рекомендации для детей младшего дошкольного возраста.

Игровая гимнастика

«Потанцуем»	
Мы ногами топ-топ-топ, А в ладошки хлоп, хлоп, хлоп! Ай да малыши, ай да крепыши!	Ходим по комнате, высоко поднимая ноги Хлопаем в ладоши
По дорожке мы шагаем И в ладошки ударяем.	Ходим по комнате Хлопаем в ладоши
Топ-топ, ножки, топ! Хлоп, хлоп, ручки, хлоп!	Топаем, стоя на месте Хлопаем в ладоши
Ай да малыши! Ай да крепыши!	Кружимся на месте, поставив руки на пояс

«Прогулка»	
Утром солнышко встает , Радуются звери. «Просыпайтесь! - всех зовет.- Открывайте двери!» В лес пойдем сегодня мы, Собирать брусничку, Земляничку и грибы, Сладкую черничку. Птичье гнездышко найдем, Поглядим украдкой И с красавцем-глухарем Поиграем в прятки	Поднимаем руки вверх через стороны. Повороты головы вправо-влево Ходьба по кругу Перекаты с пятки на носок Повороты корпуса вправо-влево Приседаем.

«Утята»	
Рано-рано утречком, утречком Вышла мама-уточка, уточка Поучить утят. Уж она их учит, учит: «Вы плывите, ути-ути, Ровно в ряд». Хоть сыночек не велик, не велик, Мама трусить не велит, не велит! Плыви, плыви, утеныш, утеныш!	Идем по кругу, прямые руки сцеплены за спиной («хвостик») Наклон вперед, прогибая спину, руки отводим назад Приседаем, руки на колени. Встаем, руки в стороны.

--	--

«Веселые зайчата»	
<p>Ну-ка, зайчики, присели Друг на друга поглядели, Лапами похлопали , Хлоп да хлоп, хлоп да хлоп. Что у зайцев на макушке? Пляшут весело там ушки. Раз подскок, два подскок, Поскакали все в лесок.</p>	<p>Присели Повороты головы вправо-влево</p> <p>Похлопали в ладоши Показали «ушки на макушке»</p> <p>Прыжки на месте</p>

«Солнышко и зонтик»	
<p>Смотрит солнышко в окошко, Светит в нашу комнату. Мы захлопаем в ладоши, Очень рады солнышку. Топ-топ-топ. Топ-топ-топ Хлоп-хлоп-хлоп. Хлоп-хлоп-хлоп.</p>	<p>Шагаем на месте</p> <p>Хлопаем в ладоши</p> <p>Ритмично топаем ногами. Ритмично хлопаем в ладоши.</p>

«Кошкина зарядка»	
<p>Посмотрите, у окошка Разминает лапы кошка. Тянется-потянется, малюткой не останется. Спинку горбит, словно мостик, Поднимает кверху хвостик, Когти выпускает, Царапает, играет. Ушко лапкой почесала И тихонечко сказала: «Мяу»</p>	<p>Выполняем движения в соответствии с текстом</p>

Подвижные игры.

Игра «Посмотри-ка на себя»
<p>Скажите малышу: «Если на тебе есть носки, подпрыгни». Помогите ему: покажите, что нужно сделать. Вопросов можно придумать сколько угодно. Например: «Если на тебе есть футболка, наклонись вперед»; «Если на тебе надеты колготки, присядь»</p> <p>Игра развивает наблюдательность и расширяет словарный запас.</p>

Игра «Кто как ходит?»

Играем в разных животных. Кто как ходит?

Пройдитесь, изображая верблюда, то есть медленно и важно, выбрасывая вперед ноги. А малыш пусть повторит.

Изобразите лошадку. Малыш должен повторить за Вами.

Покажите лисичку — пройдитесь на носочках.

Потом мишку косолапого — ставим ноги на внешний свод стопы.

Поскачите зайчиком — то прямо, то в сторону.

Игра развивает творческие и физические способности.

Игра «Хоровод»

Возьмите малыша за ручку, ходите с ним по кругу и пойте:

Ходим, ходим хороводом
Перед всем честным народом.
Раз, два, три — сели!

Сядьте на пол. Потом встаньте и снова ходите по кругу, напевая:

Ходим, ходим хороводом
Перед всем честным народом.
Раз, два, три - поворот!

Покружитесь на одном месте и снова возьмитесь за руки:

Ходим, ходим хороводом
Перед всем честным народом.
Раз, два, три — прыг!

Действия можно придумывать любые — хлопать в ладоши, приседать, делать наклоны.

Игра развивает координацию и пространственное восприятие.

Игра «Дерево, кустик, травка»

Объясните малышу правила игры.

На слово «дерево» нужно поднять руки вверх,

На слово «кустик» - развести в стороны,

На слово «травка» присесть, коснуться руками пола.

Взрослый произносит слова, ребенок выполняет соответствующие движения.

Игра «Самолеты»

Вместе с малышом сидим на корточках, пальцы рук на полу, возле стоп («Самолеты на аэродроме»).

- «Готовимся к полету, заправляемся топливом!». Встаем, кладем руку на живот и произносим «буль-буль-буль».

- «Заводим мотор!» Руки сгибаем в локтях, пальцы сжимаем в кулак, вращение кистями рук.
- «Расправляем крылья!» Разводим прямые руки в стороны
- «Проверяем колеса!» Топаем ногами
- «Самолет готов?» - «ДА!» - «Полетели!»

Перемещаемся по комнате с разведенными руками, имитируя полет самолета.

По команде «Посадка» приседаем.

Игра «Стойкий оловянный солдатик»

Как стоит на одной ноге стойкий оловянный солдатик? Покажите малышу! Пусть малыш попробует постоять на одной ножке, а вы в это время читаете ему стишок:

На одной ноге постой-ка.
Будто ты солдатик стойкий.
Ну, смелее подними.
Да гляди, не упади.
А сейчас постой на левой.
Если ты солдатик смелый.
А сейчас постой на правой.
Если ты солдатик бравый.

Игра развивает координацию, помогает научиться различать понятия «правый» и «левый».