

**ДЕПАРТАМЕНТ ОБРАЗОВАНИЯ АДМИНИСТРАЦИИ ГОРОДА  
ЕКАТЕРИНБУРГА  
МУНИЦИПАЛЬНОЕ БЮДЖЕТНОЕ ДОШКОЛЬНОЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ  
УЧРЕЖДЕНИЕ ДЕТСКИЙ САД № 438**

**Гимнастика для здорового ребенка от 1 года до 3 лет**

Инструктор по физической культуре  
МБДОУ детского сада № 438  
Чкаловского района г. Екатеринбурга  
Гусева Алена Францевна

Екатеринбург

Мы предлагаем Вам ознакомиться с распространенными упражнениями для детей от 1 года до 3 лет. Вы можете составить свой комплекс упражнений - ориентируясь именно на своего ребенка. Что ему больше понравится? Что он сможет выполнить, а что для него еще рановато?... Почувствуйте возможности своего ребенка, подберите упражнения - по своей интуиции, но не забывайте, что переутомлять малыша не нужно.

### **Упражнения для совершенствования ходьбы**

1. Если малыш не уверен в ходьбе поманите ребенка яркой игрушкой, то приближая ее, то отдаляя. Повторите 2-4 раза. Для улучшения ориентации в пространстве меняйте направления ходьбы ребенка, отходя то в одну сторону, то в другую сторону.
2. Если малыш не ходит, то это задание можно выполнять в ползании.
3. Попросите малыша принести то одну игрушку (куклу, зверька), то другую для того, чтоб уложить их спать или накормить. Можно придумывать различные сюжеты.
4. Для сохранения равновесия ходьба по «узкой дорожке». На полу параллельно положите две верёвочки (шир. 30 см) и предложите пройти по мостику. Постепенно можно сужать дорожку до 20 см.
5. Ходьба по прямой, катя перед собой, на твердой основе предмет(большой мягкий куб), затем качающийся фитбольный мяч.
6. Ходьба по ступенькам с помощью и самостоятельно.
7. Ходьба по наклонной плоскости (с поддержкой и без). Пройти по скамейке вверх (высота 20см), повернуться и спуститься вниз.
8. Ходьба по возвышенности (с поддержкой и без) доска, скамейка, на улице бардюр.
9. Ходьба и бег в различном темпе.

1. "Ножки у тебя маленькие, но бегают быстро!  
*Маленькие ножки бежали по дорожке!*  
 А у слона - большие ноги, и ходит он тяжело, медленно.  
*Большие ноги, шли по дороге!"*

2. Перешагивание невысокий предмет (10-15 см.), высоко поднимая ноги: *До чего трава высока, то крапива, то осока,  
 Поднимай повыше ноги, ведь идешь не по дороге!*

### 3. Игра "По ровненькой дорожке"

<i>По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке шагали наши ножки</i>	идти обычным шагом
<i>По камешкам, по камешкам</i>	перешагивать через воображаемые камешки, высоко поднимая ноги
<i>В ямку бух</i>	присесть
<i>Встали мы на ножки на ровненькой дорожке</i>	Затем встает и снова идет

Игра повторяется несколько раз.

### 4. Игра «Пролезь в окошко».

Из обруча сделать окошко и в него показывать ребёнку игрушку, приговаривая: *"Петушок-петушок! Золотой гребешок!  
 Выгляни в окошко - Дам тебе горошку!"*

Заинтересовавшись, ребёнок будет вставать на ножки и выглядывать в окошко.

### 5. Игра «Ёжик».

<i>Вот свернулся еж в клубок, Потому что он продрог.</i>	лежать на спине, обхватив руками колени и прижать согнутые ноги к груди.
<i>Лучик ежика коснулся, ёжик сладко потянулся</i>	лечь на спину, потянуться, руки выпрямить.