**ГИМНАСТИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ**

**ДЛЯ ДЕТЕЙ ОТ 1 ГОДА ДО 3 ЛЕТ, РЕКОМЕНДУЕМЫЕ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ**

**В ДОМАШНИХ УСЛОВИЯХ**

(ПАМЯТКА ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ)

**ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ**

 **Название упражнений Исходное положение**

**От 1г. 2 мес. до 1г. 6 мес.**

1. Сгибание и разгибание рук (бокс) с кольцами *Стоя лицом друг к другу (взрослый выполняет вместе с ребенком).*

2. Поднятие выпрямленных ног до палки. *Лежа на полу ка спине.*

3. Наклон туловища с выпрямлением, с фиксацией колен. *Стоя на столе.*

4. Присаживание, держась за палку. *Лежа на полу на спине.*

5. Напряженное прогибание позвоночника (с помощью палки). *Лежа на животе на столе. Стоя лицом друг к другу.*

6. Приседание с кольцами.

7. Присаживанием самостоятельно с фиксацией колен. *Лежа на спине.*

8. Пролезание под гимнастическую скамью (или любое другое препятствие высотой 40 см). *Лежа на животе.*

9. Ходьба по ребристой поверхности (резиновый коврик, специальный тренажер для стопы и пр.). *Стоя*

**ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ**

 **Название упражнений Исходное положение**

**От 1г. 6 мес. до 2 лет.**

1. Круговые движения руками. *Взрослый выполняет вместе с ребенком.*

2. Приседание, держась за гимнастическую палку. *Стоя.*

3. Поднятие выпрямленных ног до гимнастической палки. *Лежа на спине на полу.*

4. Напряженное прогибание позвоночника (с помощью палки). *Лежа на животе на столе.*

5. Присаживание, держась за палку. *Лежа на спине на полу.*

6. Ходьба по дорожке шириной 15 см. *Стоя.*

7. Пролезание под гимнастическую скамью или любое другое препятствие 40 см. *Лежа на животе.*

8. Присаживание с фиксацией колен или стоп. *Стоя.*

9. Ходьба по ребристой поверхности *Лежа на спине на гимнастической скамье.*

10. Перешагивание через ряд препятствий *Стоя.*

**ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ**

 **Название упражнений Исходное положение**

**От 2 -х до 3-х лет**

1.Круговые движения руками или сгибание и разгибание рук. *Стоя.*

2.Пролезание под гимнастическую скамью. *Лежа на животе.*

3.Приседание, держась за палку*. Стоя.*

4.Поднятие, ног до гимнастической палки. *Лежа на спине.*

5.Ходьба по дорожке шириной 15 см*. Стоя.*

6.Присаживание, держась за палку. *Лежа на спине.*

7.Перешагивание через ряд препятствия на расстояний 40 см друг от друга. *Стоя.*

8.Присаживание с фиксацией стоп. *Лежа на спине.*

9.Ходьба по ребристой поверхности. *Стоя.*