Позанимались с малышом за столом, потрудились, а теперь самое время немного размяться и повеселиться.

Важно чередовать занятия подвижные и интеллектуальные, требующие вдумчивости и сосредоточенности. Например, после лепки из пластилина, рисования или логических задачек можно сделать с малышом вот такой комплекс упражнений. Он как раз направлен на то, чтобы детки смогли отвлечься от умственных заданий, размять затёкшие мышцы спины, шеи, рук и ног и потратить накопившуюся энергию. Для его выполнения не нужны никакие спортивные снаряды. Приятной разминки!



 **« ВОТ ТАК ЗАКРУЖИЛИСЬ!»**

Ребёнок встаёт. Расставив ноги на ширине плеч,

держа руки на поясе, и выполняет круговые

движения головой (по1 разу в каждую сторону).

Следом за головой работают плечи.

Теперь можно покрутить в одну и в другую

сторону тазом. В заключении малыш делает

круги коленями, положив на них руки.



 **2. «ЛЕБЁДУШКА»**

 Малыш стоит, держит спинку ровно,

 затем медленно поворачивает голову

 вправо и кладёт голову на плечо. Затем

 «очерчивает» подбородком дугу вниз, пока он не

 коснётся яремной ямочки на груди, а после этого не

 спеша поднимает голову. То же самое нужно сделать

 в другую сторону. Упражнение повторяют по 4 раза

 в каждую сторону.



 **3. «КОСИЧКА»**

 Ребёнок стоит, руки на поясе, а носочки ног немного

 расставлены врозь. Прыгает на месте, ставя ножки

 одну позади другой. Затем делает точно так же,

 но только ножки ставит одну перед другой

 (это движение используется в матросском танце « Яблочко»).



 **4. « И-и-и, ух!»**

Малыш поднимает руки вверх, сцепив их в замок, ноги слегка расставив на ширине плеч. Он вдыхает воздух: « и-и-и!», затем резко опускает руки вниз между ног: « Ух!» упражнение нужно делать 6-8раз.



 **5. « ЧЕБУРАШКА»**

 Руки крохи сцеплены

 сзади на затылке, ноги

 расставлены немного шире

 плеч. Он должен присесть,

 разведя колени в стороны,

 и наклониться сначала к правому колену,

затем к левому. Спинка при этом должна

оставаться прямой.



 **6. « СТРОИМ МОСТИК»**

 Мама и ребёнок встают друг напротив друга.

 Малыш поднимает руки вверх, ноги ставит

 на ширине плеч.
 Мама обхватывает ребёнка одной рукой на

 уровне лопаток, другой за поясницу.

 Он выгибается назад и покачивается вверх-

 вниз.

 **7. « ВЕЛИКАН ИДЁТ»**

 Руки крохи сцеплены на

 затылке. Он идёт, высоко

 поднимая колени, и касается

 их локтями. Левым локтем -

 правого колена, правым -

 левого. Нужно постараться как

 можно выше поднимать колени

 и не наклоняться к ним всем телом.

**Любовь Анатольевна Копейкина**

**инструктор по физической культуре**

**МАДОУ д/с № 60 города Тюмени**