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**