

Комплекс упражнений для детей 3-4 лет.

1. «Птицы машут крыльями». И. п. стоя, пятки вместе, носки врозь, руки опущены. Поднять руки через стороны вверх, опустить, вернуться в и.п. (5 раз)
2. «Заводим моторы». И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Круговые движения руками, согнутыми в локтях, перед грудью, вернуться в и.п. (4 раза)
3. «Гуси шипят». И.п. –стоя, ноги расставлены, руки за спиной. Наклониться вперед, вытянув шею, сказать «ш-ш-ш», выпрямиться, принять и.п. (5 раз).
4. «Курочки зернышки клюют». И. п. стоя, ноги вместе, руки опущены. Присесть, постучать пальцами обеих рук о пол, встать, принять и.п. (4 раза).
5. «Мячики». И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки свободно. Подпрыгивания на 2-х ногах на месте в чередовании с ходьбой (2 раза).
6. Дыхательное упражнение «Качели». И.п. – лежа на спине. Ребенку кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),

Крепче ты, дружок, держись.

Упражнение для развития статического равновесия: И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены. Закрывать глаза и ровно стоять 10-15 секунд.

