

**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 на 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. | Лежа на спине на гимнастической скамье. |
| 9. Ходьба по ребристой поверхности | Стоя. |
| 10. Перешагивание через ряд препятствий | Стоя. |

ПРИМЕРНЫЕ КОМПЛЕКСЫ ГИМНАСТИКИ ДЛЯ ЗАНЯТИЙ С ДЕТЬМИ

Название упражнений

Исходное положение

От 2 -х до 3-х лет

Круговые движения руками или сгибание и разгибание рук.

Стоя.

Пролезание под гимнастическую скамью.

Лежа на животе.

Приседание, держась за палку.

Стоя.

Поднятие, ног до гимнастической палки.

Лежа на спине.

Ходьба по дорожке шириной 15 см.

Стоя.

Присаживание, держась за палку.

Лежа на спине.

Перешагивание через ряд препятствия на расстоянии 40 см друг от друга.

Стоя.

Присаживание с фиксацией стоп.

Лежа на спине.

Ходьба по ребристой поверхности.

Стоя.



Ходьба по узкой дорожке



Ходьба по наклонной или
лежащей под углом ребристой
доске



Перешагивание через ряд
препятствий



Поднятие прямых рук



Поднятие прямых ног до
гимнастической палки



Подлезание под
гимнастическую скамью