**Ранний возраст.**

*Упражнения*  
**-** «Потянулись». Ноги слегка расставлены, руки вдоль тела. Поднять руки вверх, опустить.   
**-** «Поклонились». Ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Наклон вперёд, пальцы рук тянутся к полу, выпрямиться.  
**-** «Прыг-скок». Ребёнок стоит произвольно. Подскоки на месте.  
**-** «Часики». Стоя, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены, висят вдоль тела. Раскачивание рук вперёд-назад.   
**-** «Окошко». Сидя на стульчике, руки на коленях. Наклонить немного туловище вперёд, руки согнуть в локтях. Повороты головы вправо-влево – «смотрим в окошко».   
**-** «Мячик». Ребёнок стоит произвольно. Подскоки на месте.  
**-** «Хлопки». Ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. Поднять руки вперёд, хлопнуть в ладоши и опустить.   
**-** «Петрушки». Ноги шире плеч, руки опущены вниз. Наклоны вперёд, руки развести в стороны, выпрямиться, вернуться в исходное положение.   
**-** «Пружинки». Ребёнок стоит произвольно. Мягкие пружинистые полуприседания на месте.

Игра в животных. Родители показывают, ребёнок повторяет.

Слоны – покачиваться туда-сюда.

Медведи – ходьба на четвереньках (на ладонях и ступнях)

Кошки – ходьба на коленях

Змеи- ползать на животе

Журавли- высоко поднимать ноги.

Утки-ходить в развалочку.

**Дошкольный возраст**  
  
*Упражнения*  
  
«Потянулись». Ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, опуская руки, вниз сказать: «Вниз».  
 «Гуси». Ноги шире плеч, руки на поясе. Наклон вперёд, сказать: «Ш-ш-ш», выпрямиться.  
 «Птички». Ноги слегка расставлены, руки внизу. Сесть на корточки, изобразить пальцами руки, «как птичка клюёт», произнести: «Клю–клю–клю».  
 «Мячик». Исходное положение произвольное. Пряжки на месте.   
«Велосипед». Лёжа на спине, руки и ноги выпрямлены. Сгибание и разгибание ног в коленях – «поехали на велосипеде», опустить ноги.   
«Шагают ножки». Ноги слегка расставлены, руки внизу. Шагать, высоко поднимая колени и размахивая руками.  
**-** «Встретились». Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Руки развести в стороны, улыбнуться, сказать: «Ах». Опустить руки.   
**-** «Повороты». Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, развести руки в стороны, сказать: «Ох». Вернуться в исходное положение. Сделать то же в другую сторону.   
**-** «Притопы». Стоя, ступни параллельны, руки на поясе. Поднять ногу, согнутую в колене, притопнуть ногой, сказать: «Топ». Вернуться в исходное положение. Сделать то же другой ногой.   
**-** «Пружинки». Стоя, ноги параллельно, руки опущены. Сделать 8–10 полуприседаний, разводя колени в стороны, поднять руки, согнутые в локтях, кисти рук изображают фонарики.

Спортивные конкурсы - ребёнок с родителями.

Одноножка- кто дольше простоит на одной ноге.

Цирк- кто больше набьёт воздушный шарик ( головой).

Чистый гол-удары по воротам за 1 минуту.

Стройная талия – кто дольше прокрутит обруч.

Попади в корзину – забросить мяч.