

Дети от 1 года



Все упражнения выполняем по 5-10 раз.

Бег и ходьба по периметру комнаты 1-2 круга, либо на детской площадке на небольшое комфортное расстояние, туда, обратно.

*В некоторых упражнениях понадобится коврик гимнастический

Урок 1. Разминка

Стопы

1. Стопы на себя от себя
Сидя на полу, ноги в стороны, стопы натягиваем на себя, от себя
2. Стопы крутим по часовой, против часовой
3. Пальцы
Пальчиками ног пытаемся скрести пол
4. Стопы
Ноги сгибаем в коленях, стучим стопами по полу
5. Массаж стоп мячиком
Массажные мячики катаем стопами по полу, одной, другой и одновременно

Ноги

6. Топотушки
Сидя на полу, ноги в стороны, стучим по полу пятками
7. Ножницы
Сидя на полу, разводим и сводим ноги, ноги лежат на полу
8. Бабочка
Сидя на полу, соединяем стопы, колени в стороны, прижимаем, наклоняемся вперед, тянем руки вперед
9. Складка, ноги вместе
Сидя на полу, ноги вместе, наклоняемся вперед, тянем руки вперед
10. Складка, ноги в стороны
Сидя на полу, ноги в стороны, наклоняемся вперед, тянем руки вперед

Руки

11. Массаж пальцев
Пальчиками рук скребем пол, сидя на полу, на корточках
12. Кулачки
Сжимаем и разжимаем кулачки

13.Хлопаем в ладошки

14.Хлопаем руками по полу

15.Солнышко

Разводим ручки по часовой и против часовой