**Чтобы дошкольник был здоров**

Утренняя гимнастика для детей 2-3 лет.

В этом возрасте развивается речь, внимание становится более устойчивым, совершенствуется память. Однако дети быстро утомляются, легко возбуждаются. Движения ребёнка ещё недостаточно сформированы, не до конца произвольны. Малыш импульсивен, не может придерживаться точно заданной формы движения, но способен действовать подражательно.

Длительность утренней гимнастики - 4-5 минут.

Комплексы состоят из 2-3 игровых, подражательных упражнений.

Детям этого возраста свойственна подвижность и слабая способность принимать законченные, фиксированные положения, поэтому все движения выполняются последовательно.

Упражнения повторяются 4-5 раз.

Начинается зарядка с кратковременной ходьбы, чередующейся с медленным бегом. Руки во время движений опущены, продолжительность бега 7-10 секунд.

Иногда бег заменяется подскоками на месте на двух ногах - малыши подскакивают, как зайчики, как мячики,6-8 раз, чередую подскоки с ходьбой.

Если в комплекс включены два общеразвивающих упражнения, то они даются в такой последовательности:

1) для мышц плечевого пояса и рук;

2) для ног.

Если включены три упражнения, то используется такая последовательность:

1) для мышц плечевого пояса и рук;

2) для туловища;

3) для н

"Кто как ходит".

**Цель: профилактика плоскостопия.**

Ход игры. Игроки произносят стихотворение и выполняют движения по тексту:

Кошка ходит по-кошачьи,

Ходит крадучись она.

А собака по-собачьи

Ходит гордости полна.

По-утиному утенок

Чуть вразвалочку идет.

По-козлиному козленок

Скачет рожками вперед.

По-лосиному красиво

Ходит лось в лесу густом.

По-мышиному пугливо

Семенит мышонок в дом.

По-медвежьи ходит мишка,

Косолап он с детских лет,

И по-заячьи зайчишка

Всё спешит запутать след.ог.