**Физкультура для детей 2-3 лет**  
*Комплекс №1:*  
**-** «Потянулись». Ноги слегка расставлены, руки вдоль тела. Поднять руки вверх, опустить. Повторить 4–5 раз;  
**-** «Поклонились». Ноги на ширине плеч, руки свободно опущены. Наклон вперёд, пальцы рук тянутся к полу, выпрямиться. Повторить 4–5 раз;  
**-** «Прыг-скок». Ребёнок стоит произвольно. Подскоки на месте, выполнить 6–8 раз. Можно чередовать с ходьбой на месте.

*Комплекс №2:*  
**-** «Часики». Стоя, ноги слегка расставлены, руки свободно опущены, висят вдоль тела. Раскачивание рук вперёд-назад. Повторить 4–5 раз;  
**-** «Окошко». Сидя на стульчике, руки на коленях. Наклонить немного туловище вперёд, руки согнуть в локтях. Повороты головы вправо-влево – «смотрим в окошко». Повторить 4–5 раз;  
**-** «Мячик». Ребёнок стоит произвольно. Подскоки на месте. Выполнить 6–8 раз, чередуя с ходьбой.  
  
*Комплекс №3:*  
**-** «Хлопки». Ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. Поднять руки вперёд, хлопнуть в ладоши и опустить. Повторить 4–5 раз;  
**-** «Петрушки». Ноги шире плеч, руки опущены вниз. Наклоны вперёд, руки развести в стороны, выпрямиться, вернуться в исходное положение. Повторить 4–5 раз;  
**-** «Пружинки». Ребёнок стоит произвольно. Мягкие пружинистые полуприседания на месте. Повторить 6–8 раз, чередуя с ходьбой.  
  
**Физкультура для детей 3–4 лет**  
Родителям необходимо внимательно следить за правильным положением тела ребёнка во время выполнения упражнений. Это важно для формирования [осанки](https://www.myjane.ru/articles/text/?id=5655).  
  
*Комплекс №1:*  
  
**1.** «Потянулись». Ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, опуская руки, вниз сказать: «Вниз». Повторить 5–6 раз.  
**2.** «Гуси». Ноги шире плеч, руки на поясе. Наклон вперёд, сказать: «Ш-ш-ш», выпрямиться. Повторить 5–6 раз.  
**3.** «Птички». Ноги слегка расставлены, руки внизу. Сесть на корточки, изобразить пальцами руки, «как птичка клюёт», произнести: «Клю–клю–клю».  
  
**4.** «Мячик». Исходное положение произвольное. Пряжки на месте. Выполнить 8–10 раз, чередуя с ходьбой.  
  
*Комплекс №2*  
**1.** «Ладошки». Ноги слегка расставлены, руки внизу. Руки вперёд, ладони вверх, сказать: «Вот», опустить руки. Повторить 5–6 раз.  
**2.** «Где колени». Ноги на ширине плеч, руки за спиной. Наклон вперёд, руки на колени (приучать выпрямлять ноги), сказать: «Тут», выпрямиться. Повторить 4–5 раз.  
**3.** «Велосипед». Лёжа на спине, руки и ноги выпрямлены. Сгибание и разгибание ног в коленях – «поехали на велосипеде», опустить ноги. Повторить 3–4 раза, чередуя с дыхательными упражнениями.  
**4.** «Шагают ножки». Ноги слегка расставлены, руки внизу. Шагать, высоко поднимая колени и размахивая руками.  
  
*Комплекс №3:*  
**1.** «Ветер качает деревья». Ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Наклоны в стороны, руки вверх. Выполнить 5–6 раз.  
**2.** «Собираем грибы». Ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, изобразить собирание грибов, выпрямиться. Повторить 5–6 раз.  
**3.** «Листочки». Лёжа на спине, руки свободно. Перевернуться на живот, повернуться на спину. Повторить 5–6 раз.  
**4.** «Зайчики». Исходное положение произвольное, руки перед грудью. Прыжки на месте. Выполнить 8–10 раз, чередуя с ходьбой.