**Памятка для родителей.**

**«Утренняя гимнастика с улыбкой»**



Выбор упражнений, входящих в комплекс утренней гимнастики для маленьких детей, достаточно велик. Они должны соответствовать возрасту и физическому уровню ребёнка. Приведем несколько интересных и эффективных упражнений:

* «Зайчик». Кроха подпрыгивает, подражая зайцу. Можно в это время просить показать, где у зайки находятся ушки, нос и хвостик.
* «Цапля». Малыш делает шаги, высоко поднимая колени. Затем можно постоять несколько секунд сначала на одной ноге, потом на другой.
* «Велосипед». Лежа на спине кроха поднимает ноги вверх и совершает ими поступательные круговые движения, словно крутит педали велосипеда.
* «Часики». Малыш ставит руки на пояс и осуществляет наклоны тела влево и вправо.
* «Большой -  маленький». Кроха, держа руки на поясе, делает глубокие приседания.