

## **ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**

Дети - такие непоседы! Но не для того, чтобы усложнять жизнь взрослым, а просто такова физиологическая потребность молодого организма. Противоестественно и недальновидно заставлять детей сидеть на месте - это насилие над растущим организмом. Поэтому родителям надо реже употреблять окрики "не бегай", "не прыгай", "не крутись" и так далее, а направлять энергию детей в правильное русло с помощью физкультуры для детей. Благодаря детской физкультуре есть шанс, что в будущем ребёнок самостоятельно будет заниматься физкультурой, а также снижается вероятность развития проблем с опорно-двигательным аппаратом - плоскостопие, сколиоз и так далее. Ведь большинство взрослых болячек родом из детства.

## **ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ 2-3 ЛЕТ**

Идеальный вариант - именно с этого возраста начинать приучать детей к физкультуре. В 2-3 года дети импульсивны, легко возбуждаются и утомляются, поэтому длительность занятий должна быть 3-5 минут, включая 4-5 упражнений. Каждое упражнение надо повторять 4-6 раз, большое количество повторений будет утомлять ребёнка. Все упражнения детской физкультуры должны показывать родители и делать вместе с детьми.

**"Птички"** - ноги слегка расставлены, руки опущенные висят вдоль тела. Развести руки в стороны, помахать ими и опустить.

**"Птички пьют"** - ноги шире плеч, руки внизу. Наклон вперёд, руки отвести назад, выпрямиться.

**"Прыг-скок"** - ребёнок стоит произвольно и выполняет подскоки на месте. Можно чередовать с ходьбой.

**"Хлопки"** - ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. Поднять руки вперёд, хлопнуть, опустить.

**"Пружинки"** - ребёнок стоит произвольно. Мягкие пружинистые полуприседания на месте.



## ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ 3-4 ЛЕТ

В этом возрасте во время выполнения физкультурных упражнений надо начинать следить за правильной осанкой (особенно положение стоп и позвоночника). Правильное положение стоп - носки разведены немного шире, чем пятки, ребёнок опирается на всю поверхность стопы, а не отдаёт предпочтение внешнему или внутреннему краю. Для правильного формирования позвоночника надо следить, чтобы плечи были на одном уровне, а туловище не наклонялось влево или вправо без необходимости. Голову ребенок не должен сильно наклонять вперед или запрокидывать назад - взгляд направлен прямо.

Тренировка состоит из 3-4 упражнений по 4-6 повторений.

**"Ветер качает деревья"** - ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклоны в стороны, руки вверх.

**"Собираем грибы"** - ноги слегка расставлены, руки внизу. Присесть, изобразить собирание грибов, выпрямиться.

**"Листочки"** - лёжа на спине, руки свободны. Перевернуться на живот, перевернуться на спину.

**"Зайчики"** - ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Прыжки на месте, можно чередовать с ходьбой.

**"Велосипед"** - лёжа на спине, руки и ноги выпрямлены. Выполнять сгибание и разгибание ног в коленях - поехали на велосипеде. Опустили ноги.

**"Птички"** - ноги слегка расставлены, руки внизу. Сесть на корточки, изобразить пальцами руки "как птичка клюет".



## ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ 4-5 ЛЕТ

В этом возрасте надо обратить особое внимание на развитие стопы, так как при неблагоприятных условиях может начать формироваться плоскостопие. Зарядка должна состоять из 4-5 физических упражнений с 5-6 повторениями. Начинаем тренировку с небольшой разминки - ходьба на носках, а затем на пятках в течение 30 секунд (это хороший способ профилактики плоскостопия), а уже затем переходить к основной части занятий.

**"Повороты"** - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.

**"Наклоны"** - сидя, ноги скрестить "по-турецки", прямые руки в упоре сзади. Выполнить наклон вперед, хлопнуть ладонями по полу перед ногами, хлопнуть ладонями как можно дальше, хлопнуть ладонями перед ногами и вернуться в исходное положение.

**"Неваляшка"** - лежа на спине, руки на затылке, локти выставлены вперед. Повернуться на бок, а затем вернуться в исходное положение. Затем поворот на другой бок и возвращение в исходное положение.

**"Подпрыгивание с поворотом"** - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 6-8 подпрыгиваний с поворотом вокруг себя.

**"Приседание с мячом"** - ноги параллельны, мяч удерживаем двумя руками внизу. Присесть - мяч в прямых руках перед собой, спину держать прямо, взгляд не опускать. Вернуться в исходное положение.

**"Переложить мяч"** - ноги на ширине плеч, обе руки опущены вниз, в правой руке мяч. Поднять обе руки вперед, переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение. Поднять обе руки и переложить мяч в правую руку, вернуться в исходное положение.



## **ФИЗКУЛЬТУРА ДЛЯ ДЕТЕЙ 5-7 ЛЕТ**

В этом возрасте имеет смысл начинать обращать внимание на дыхание ребёнка - во время выполнения упражнений делать выдох, при возвращении в исходное положение - вдох. А также не забывать о формировании стопы и позвоночника.

"**Достань до пятки**" - стоя, ноги на ширине плеч, руки висят. Прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги. Вернуться в исходное положение. Выполнить такое же движение для левой руки и ноги. Вернуться в исходное положение. Повторить 3-5 раз для каждой руки.

"**Лошадки**" - ноги на ширине плеч, прямые руки вперед. Поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. Вернуться в исходное положение. Выполнить такое же движение для левой ноги. Повторить 3-5 раз для каждой ноги.

"**Шагаем руками по стене**" - ноги на ширине плеч, стоять лицом к стене на расстоянии шага, руки касаются стены на уровне груди. Перебирая руками по стене, наклониться до пола - выдох, тоже движение, но выпрямляясь - вдох. Повторить 4-6 раз.

"**Следы**" - ноги на ширине плеч, лицом к стене, руки на поясе. Поднять ногу, согнутую в колене, коснуться ступней стены - выдох. Вернуться в исходное положение - вдох. Выполнить такое же движение другой ногой. Повторить 3-5 раз для каждой ноги.

"**Ножницы**" - ноги на ширине плеч, спиной к стене, руки в стороны, касаться ладонями стены. Прямые руки скрестить перед грудью - выдох. Вернуться в исходное положение, касаясь ладонями стены - вдох.

"**Шагаем ногами по стене**" - сидя лицом к стене, ноги согнуты, ступни прижаты к стене, руки в упоре сзади. Переставляя ноги по стене, выпрямить их. Вернуться в исходное положение. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 4-6 раз.

**ВЫПОЛНЯТЬ ФИЗИЧЕСКИЕ УПРАЖНЕНИЯ С ДЕТЬМИ МОЖНО КАК КАЖДЫЙ ДЕНЬ, ТАК И ЧЕРЕЗ ДЕНЬ В УДОБНОЕ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ ВРЕМЯ - ЭТИ ФАКТОРЫ ПРИНЦИПИАЛЬНО НЕ ВЛИЯЮТ НА ПОЛОЖИТЕЛЬНЫЙ РЕЗУЛЬТАТ.**