*Физкультура для детей дошкольного возраста*

[](http://malutka.net/fizkultura-dlya-detei-doshkolnogo-vozrasta)Когда ребенок активен, это свидетельствует о его здоровье и правильном развитии. Но родителям бывает сложно уследить за всеми действиями малыша, поэтому хорошо бы направлять энергию маленьких детей в правильное русло. Лучше всего это сделать с помощью [занимательной физкультуры для детей дошкольного возраста](http://malutka.net/fizkultura-dlya-detei).

Интерес к занятиям физкультурой нужно развивать уже с двух лет, тогда есть шанс, что в будущем не будет возникать проблем с опорно-двигательным аппаратом ребенка. Предлагаем вам рассмотреть комплекс упражнений для детей разного возраста и попробовать применить его на практике.

***Упражнения для детей 2–3 лет***

Длительность занятия – не больше пяти минут.

Повтор каждого упражнения должно быть не более 4-6 раз, чтобы слишком не утомлять малыша. Не стесняйтесь повторять упражнения вместе с ребенком, тогда это будет увлекательной игрой для него.

«Птички»

 Ноги слегка расставляем, руки опущенные, и должны висеть вдоль тела. Разводим руки в стороны, помахиваем ими и опускаем. При этом можете издавать звуки, какие делает птица, ребенку будет интересней.

*«Птички пьют»*

Ставим ноги шире плеч, руки внизу. Наклоняемся вперед, руки отводим назад, затем выпрямляемся.

*«Прыг – скок»*

Просто поскачите произвольно вместе с ребенком на одном месте.

«Хлопки»

Ноги слегка расставляем, руки опущены, и должны висеть вдоль тела. Поднимаем руки вперед, хлопаем и опускаем.

*«Пружинки»*

Ребенок стоит произвольно, затем делаем мягкие пружинистые полуприседания на месте.

***Упражнения для детей 3–4 лет***

Длительность занятия – не больше десяти минут.

Когда ребенок подрастает важно следить за его правильной осанкой. Во время выполнения упражнений носки должны быть разведены немного шире, чем пятки, малышу следует опираться на всю поверхность стопы. Плечи должны находиться на одном уровне. Тренировка проводите из 3–4 упражнений по 4–6 повторений каждого.

*«Ветер качает деревья»*

Ноги ставим на ширине плеч, руки внизу. Наклоняемся в стороны, руки вверх.

*«Собираем грибы»*

Ноги слегка расставляем, руки находятся внизу. Присядьте и изобразите собирание грибов, затем надо выпрямиться.

*«Листочки»*

 Ложимся на спину, руки свободны. Далее переворачиваемся на живот, затем – на спину.

*«Зайчики»*

 Ноги ставим на ширине плеч, руки перед грудью. Делаем прыжки на месте, которые можно чередовать с ходьбой.

*«Велосипед»*

Ложимся на спину, руки и ноги выпрямлены. Выполняем сгибание и разгибание ног в коленях, как будто едем на велосипеде. Затем опускаем ноги и расслабляемся.

*«Птички клюют»*

Ноги слегка расставляем, руки находятся внизу. Садимся на корточки, изображаем пальцами руки «как птичка клюёт».

***Упражнения для детей 4–5 лет***

Длительность занятия – не больше пятнадцати минут.

В этом возрасте обращайте особое внимание на развитие стопы. Дело в том, что в неблагоприятных условиях может формироваться [плоскостопие](http://malutka.net/ploskostopie-u-detei). Начинайте тренировку с ребенком из небольшой разминки: сначала ходите на носках в течение 30 секунд, затем на пятках.

*«Повороты»*

Ставим ноги на ширине плеч, руки на поясе. Делаем поворот вправо, разводим руки в стороны, возвращаемся в исходное положение. То же делаем в левую сторону.

*«Наклоны»*

Садимся, ноги скрещиваем «по-турецки», прямые руки в упоре сзади. Выполняем наклон вперед, хлопаем ладонями по полу перед ногами, еще раз хлопаем ладонями как можно дальше, и наконец, хлопаем ладонями перед ногами и возвращаемся в исходное положение.

*«Неваляшка»*

Ложимся на спину, руки, на затылке, локти выставлены вперёд. Поворачиваемся на бок, а затем возвращаемся в исходное положение. Затем делаем поворот на другой бок и возвращаемся в исходное положение.

*«Приседание с мячом»*

Ноги ставим параллельно, мяч удерживаем двумя руками внизу. Приседаем – мяч в прямых руках перед собой, спину держим прямо, взгляд не опускаем. Возвращаемся в исходное положение.

*«Переложи мяч»*

Ноги на ширине плеч, обе руки опущены вниз, в правой руке мяч. Поднимаем обе руки вперед. Далее следует переложить мяч в левую руку и вернуться в исходное положение. То же повторяем, перекладывая мяч в правую руку.

***Упражнения для детей 5–7 лет***

Длительность занятия – не больше пятнадцати минут.

В этом возрасте следите за правильностью дыхания ребенка. Во время выполнения упражнений следует делать выдох, при возвращении в исходное положение – вдох.

*«Достань до пятки»*

Ставим ноги на ширине плеч, руки опущены, висят. Прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараемся правой рукой дотянуться до пятки правой ноги. Возвращаемся в исходное положение. Выполнять такое же движение надо и для левой руки и ноги.

*«Лошадки»*

Ноги ставим на ширине плеч, прямые руки вперед. Поднимаем правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. Возвращаемся в исходное положение. Выполняем такое же движение для левой ноги.

*«Следы»*

Ноги ставим на ширине плеч, лицом к стене, руки на поясе. Поднимаем ногу, согнутую в колене, касаемся ступней стены и делаем выдох. Возвращаемся в исходное положение – и делаем вдох. Выполняем такое же движение другой ногой.

*«Ножницы»*

Ноги на ширине плеч, спиной к стене, руки в стороны, касаемся ладонями стены. Прямые руки скрещиваем перед грудью – выдох. Возвращаемся в исходное положение, касаясь ладонями стены – вдох.

Сделайте занятия физкультурой регулярными, выберите для этого удобное время и наслаждайтесь общением с ребенком!