**Упражнения для укрепления мышц ног и живота.**

Каждое упражнение повторяется для детей

среднего возраста 4-5 раз.

старшего возраста 5-7 раз.

1. **Морская звезда.**

Лежа на животе, поднимать руки и ноги в стороны. При этом воспитатель говорит: «представьте, что вы – морская звезда! Покачайтесь на волнах».

Упражнение повторяется 5 -6 раз.

Рекомендации: ноги и руки удерживать прямыми.



1. **«Бабочка»**

Дети сидят на полу, ноги согнуты в коленях, стопы плотно соединить и удерживать руками. Спина прямая. «бабочка летит» - выполнять движения ногами вверх-вниз. «бабочка села на цветок» - замереть колени положить на коврик. «бабочка спит» - поднять ноги, согнутые в коленях, прижать к рукам. Голову опустить вниз.



1. **Лежа – сидя.**

Дети ложатся на спину, поднимают верхнюю часть туловища, сгибаясь в пояснице, руки вытягивают перед собой горизонтально, а затем вновь плавно возвращаются в и.п.

Указания к проведению. Поднимаясь и возвращаясь в и.п. следить за тем, чтобы дети не касались локтями пола.

1. **Ноги за голову.**

Лечь на спину. Поднять прямые ноги вверх и перенести через голову, доставая кончиками пальцев ног коврик за головой. Удерживать тело 1-2 сек. Затем вернуться в и.п. руки прямые лежат на ковре.



1. **Ванька-встанька.**

Дети сидят на полу. Подтягивают одну ногу к груди, обхватывают ее руками. Вторую ногу прямую поднимают вверх. Ложатся на спину, прямую ногу поднимают как можно выше. Затем резко опускают ее вниз и садятся.

Поочередно меняя ногу, дети перекатываются вперед-назад, как «ванька-встанька».

****

1. **Движение на спине.**

Дети лежат на ковре на спине, руки развести в стороны на уровне плеч. Ноги прямые поднять вверх. Размахивая ногами то в одну сторону, то в другую, старатся передвигаться вперед. руки и спину нельзя отрывать от ковра.

1. **«собака мордой вниз».**

Дети стоят на четвереньках, ладони под плечами, носочки ног вытянуты. Не сдвигая рук и ног с места, поднять туловище, пятки поставить на пол, голову тянуть к животу.



1. **«Паровозик».**

Дети сидят на коврике. Ноги вытянуты вперед и соединены вместе. руки согнуты в локтях. Стараемся двигаться вперед, не сгибая ноги в коленях, помогая себе руками. Передвигать надо по одной ноге вперед.



1. **«Потанцуем».**

Дети лежат на коврике на спине. Ноги прямые лежат на ковре вместе. руки согнуты в локтях, ладони у плеч. Поднять правую ногу, согнутую в колене и соединить с локтем левой руки. Вернуться в и.п. затем повторить движение с левой ноги.



1. **«Змея».**

Дети лежат на коврике на животе. Ноги вытянуты и вместе. руки согнуты в локтях, ладошки на уровне плеча. Выпрямляя руки надо не двигаясь с места, прогнуть спинку. Затем вернуться в и.п.



1. **«полу мостик».**

Дети сидят на коврике. Ноги прямые, вытянуты вперед, лежат вместе. Руки в упоре сзади.

Опираясь на руки и стопы, поднять прямое туловище, в спине не прогибаться. Голову опустить вниз назад.



1. **«оловянный солдатик»**

Дети стоят на коврике на коленях. Руки прямые прижаты к туловищу. Выполняем движения назад. В спине не прогибаться, голову не опускать.



1. **«Самолет»** 1 вариант.

Дети сидят на коврике. Ноги вместе, прямые. (хвост самолета). Руки касаются ладонями ковра. Спина прямая. Поднять руки в стороны на уровне плеч. Приподнять прямые ноги и удерживать положение в течение 3-4 сек.



1. **«На лодочке».**

Дети сидят на ковре парами, взявшись за руки. Стопами упираются. По очереди выполняют наклон вперед – вниз, вытягивая спину. Второй сидит прямо и старается руками потянуть друга к себе.



1. **«Кошечка».**

Дети стоят на коврике на четвереньках. Прогибают спину, голову приподнимают и мяукают (добрая кошечка). Округляя спину, опускают голову вниз – фыркают (сердитая кошка).



1. **«Колобок».**

Дети сидят на коврике, руки в упоре сзади, ноги вместе и вытянуты вперед. выполняют группировку. Сгибают ноги в коленях, подтягивая их к себе, руками обхватывают колени и опускают на них голову.

