**Комплекс физических упражнений для детей от 3 до 5 лет**

Помните: секрет получения максимальной пользы от упражнений - в регулярности тренировок. Выберите два дня в неделю, когда есть возможность выделить тридцать минут, для того чтобы потренироваться с вашим ребенком и постарайтесь заниматься без пропусков.

1. "ГУСИ, ГУСИ, ГА-ГА-ГА"
Руки держите за спиной или на коленях. Выполняйте ходьбу на полусогнутых ногах, вытягивая шею вперед.
Повторите 10 раза.
2. "МИШКА КОСОЛАПЫЙ"
Поставьте ноги врозь, руки разведите в стороны в согнутом положении. Сделайте два шага на месте, обопритесь с небольшим наклоном на левую ногу, согнутую правую ногу поднимите в сторону. То же самое выполните с другой ноги.
Повторите 16-32 раза.
3. "УГАДАЙ, В КАКОЙ РУКЕ"
Вытяните две руки вперед перед собой, сожмите ладони в кулаки и поочередно разжимайте то одну, то другую руку.
Повторите 8-16 раз.
4. "БОКС"
Сожмите ладони в кулаки и поочередно вытягивайте руки с кулаками вперед, изображая боксера.
Повторите 8-16 раз.
5. "ЛЯГУШКА"
Присядьте с раздвинутыми врозь ногами, руками коснитесь пола. Выполняйте прыжки на согнутых ногах, не выпрямляясь.
Повторите 8-16 раз.
6. "НЕВАЛЯШКА"
Сядьте на пол с согнутыми ногами. Колени выдвиньте наружу, стопы должны соприкоснуться друг с другом, руками держитесь за пальцы ног. Выполняйте перекаты на ногах на счет "раз", "два" вправо, на счет "три", "четыре" - влево.
Повторите 8-16 раз.
7. "ТИК-ТАК".
Сделайте полуприседание, руки держите за спиной. Выполняйте наклоны головы: на счет "раз" - влево, на "два" - вправо.
Повторите 8 раз.
8. "ПЕТРУШКА"
Сядьте на пол, вытянутые ноги раздвиньте врозь. На счет "раз" правую ногу приподнимите над полом, на "два" - вернитесь в исходное положение. То же самое сделайте левой ногой.
Повторите 8-12 раз.
9. "КРУТЫЕ ПОВОРОТЫ"
Сядьте на пол, ноги раздвиньте в стороны в полусогнутом положении. Руки согните перед собой, "держитесь за руль". На счет "раз", "два" поворачивайте "руль" влево, вместе с руками наклоните туловище тоже влево, на счет "три", "четыре" исходное положение. Выполните то же самое, только в другую сторону.
Повторите 8-16 раз.
10. "КОШЕЧКА"
Встаньте на колени, руками упритесь в пол. На "раз", "два" округлите спину, опустите голову вниз, на "три", "четыре" прогните спину, голову запрокиньте назад.
Повторите 8-12 раз.
11. "КОШКА ЛЕЗЕТ ПОД ЗАБОР"
Встаньте на колени, руками упритесь в пол. Сгибая руки, поочередно касайтесь грудью, животом, бедрами пола, проползите вперед в положение упор лежа. Прогнитесь в пояснице, затем, постепенно округляя спину, вернитесь в исходное положение.
Повторите 8-12 раз.
12. "ВАНЬКА-ВСТАНЬКА"
На счет "раз", "два" лягте на спину, на "три", "четыре" встаньте.
Повторите 4-8 раз.
13. "ЖУК УПАЛ"
Лягте на спину, ноги поднимите вверх. Поочередно сгибайте и разгибайте ноги.
Повторите 16-32 раза.
14. "ПОХЛОПАЕМ В ЛАДОШИ"
Встаньте лицом друг к другу на расстоянии небольшого шага. На счет "раз" выполните подскок и хлопок в ладоши перед собой, на счет "два" - подскок и хлопок в ладоши друг друга, на счет "три" - подскок и хлопок за спиной и на счет "четыре" - подскок и хлопок в ладоши над головой.
Повторите 8-12 раз.
15. "КАЧЕЛИ"
Встаньте лицом друг к другу, держась за руки. Выполняйте поочередные приседания.
Повторите 8-16 раз.
16. "ПРУЖИНКА"
Встаньте лицом друг к другу на расстоянии согнутых рук, ладонями касаясь друг друга. Выполняйте поочередные сгибания и разгибания рук с сопротивлением.
Повторите 8-16 раз.