

## Уважаемые родители, а вот и физкультура)



Упражнения для детей 3-4 лет, основная часть:

1. **Бег с поднятием колен.** Ребенок бежит по кругу, стараясь поднять коленки как можно выше. Длительность выполнения – 1 минута.
2. **Пятки к ягодицам.** Суть упражнения в том, чтобы при беге поджать колено так, чтобы стопа дотронулась до попы. Выполняется в течение 1 минуты.

3. **Ходьба на присядках.** Ребенок садится на корточки, руки на поясе. Нужно пройти так 1-2 небольших круга (40-60 секунд).
4. **Ходьба по перекладине.** Необходимый атрибут – невысокая устойчивая лавочка шириной от 30 см и длиной от 1 м. Можно заменить лавочку сложенным в несколько раз ковриком. Ребенок проходит туда и обратно, поднимая руки по сторонам на уровне грудной клетки.
5. **Прыжки через невысокие препятствия.** Для упражнения хорошо подходят гимнастические обручи, которые выкладывают вплотную друг к другу. Ребенок перепрыгивает двумя ногами, делает шаг и снова совершает прыжок. Количество прыжков – 6-10. Также полосу препятствий можно сделать из скакалок, палочек, расположенных на расстоянии 50-70 см друг от друга.
6. **Наклоны вперед.** Исходная позиция – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Ребенок потягивается вверх, поднимая руки, а затем наклоняется вниз. Ручки должны коснуться носочков, а колени – остаться ровными. Длительность упражнения – 40 секунд, или 6-8 повторов.
7. **Выпады в стороны.** Ребенок стоит, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Нужно потянуться левой рукой и головой максимально в правую сторону, оставив нижнюю часть тела неподвижной. После 6-7 повторов выпады делаются правой рукой в левую сторону.
8. **«Велосипед».** Всем известное упражнение. Ребенок ложится на спину, поднимает ноги и делает синхронные круговые движения, напоминающие езду на велосипеде. Длительность выполнения – 1 минута.
9. **Поднятие ног.** Позиция – лежа на спине, руки лежат вдоль тела. Ребенок приподнимает обе ноги вверх с ровными коленями. Количество повторов – 6-9.
10. **«Ножницы».** Исходная позиция та же. Ребенок поднимает ровные ноги вверх, а затем разводит в стороны и скрещивает. Упражнение повторяют 5-7 раз.
11. **«Лодочка».** Малыш лежит на животе, ручки перед собой. Нужно поднять руки и ноги вверх, задействуя мышцы спины. «Лодочку» делают 5-7 раз.
12. **«Планка».** Исходное положение – упор лежа на руки. Ребенок стоит так 15-20 секунд.
13. **«Кошечка».** Необходимо стать на колени, а ладонями опереться в пол. Сначала делают прогиб и округление спины 6-9 раз. Затем имитируют потягивание кошки, медленно присаживаясь назад и не отрывая ладоней от пола. Количество повторов – 6-9