

## **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".