



Физкультура для детей 5-7 лет

В этом возрасте имеет смысл начинать обращать внимание на дыхание ребёнка - во время выполнения упражнений делать выдох, при возвращении в исходное положение - вдох. А также не забывать о формировании стопы и позвоночника.

"Достань до пятки" - стоя, ноги на ширине плеч, руки висят. Прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги. Вернуться в исходное положение. Выполнить такое же движение для левой руки и ноги. Вернуться в исходное положение. Повторить 3-5 раз для каждой руки.

"Лошадки" - ноги на ширине плеч, прямые руки вперед. Поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. Вернуться в исходное положение. Выполнить такое же движение для левой ноги. Повторить 3-5 раз для каждой ноги.

"Шагаем руками по стене" - ноги на ширине плеч, стоять лицом к стене на расстоянии шага, руки касаются стены на уровне груди. Перебирая руками по стене, наклониться до пола - выдох, то же движение, но выпрямляясь - вдох. Повторить 4-6 раз.

"Следы" - ноги на ширине плеч, лицом к стене, руки на поясе. Поднять ногу, согнутую в колене, коснуться ступней стены - выдох. Вернуться в исходное положение - вдох. Выполнить такое же движение другой ногой. Повторить 3-5 раз для каждой ноги.

"Ножницы" - ноги на ширине плеч, спиной к стене, руки в стороны, касаться ладонями стены. Прямые руки скрестить перед грудью - выдох. Вернуться в исходное положение, касаясь ладонями стены - вдох.

"Шагаем ногами по стене" - сидя лицом к стене, ноги согнуты, ступни прижаты к стене, руки в упоре сзади. Переставляя ноги по стене, выпрямить их. Вернуться в исходное положение. Дыхание в произвольном ритме. Выполнить 4-6 раз.