



## **Физкультура для детей 4-5 лет**

*В этом возрасте надо обратить особое внимание на развитие стопы, так как при неблагоприятных условиях может начать формироваться плоскостопие. Зарядка должна состоять из 4-5 физкультурных упражнений с 5-6 повторениями. Начинаем тренировку с небольшой разминки - ходьба на носках, а затем на пятках в течение 30 секунд (это хороший способ профилактики плоскостопия), а уже затем переходить к основной части занятий.*

**"Повороты"** - стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение. То же в левую сторону.

**"Наклоны"** - сидя, ноги скрестить "по-турецки", прямые руки в упоре сзади. Выполнить наклон вперед, хлопнуть ладонями по полу перед ногами, хлопнуть ладонями как можно дальше, хлопнуть ладонями перед ногами и вернуться в исходное положение.

**"Неваляшка"** - лежа на спине, руки на затылке, локти выставлены вперед. Повернуться на бок, а затем вернуться в исходное положение. Затем поворот на другой бок и возвращение в исходное положение.

**"Подпрыгивание с поворотом"** - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 6-8 подпрыгиваний с поворотом вокруг себя.

**"Приседание с мячом"** - ноги параллельны, мяч удерживаем двумя руками внизу. Присесть - мяч в прямых руках перед собой, спину держать прямо, взгляд не опускать. Вернуться в исходное положение.

**"Переложить мяч"** - ноги на ширине плеч, обе руки опущены вниз, в правой руке мяч. Поднять обе руки вперед, переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение. Поднять обе руки и переложить мяч в правую руку, вернуться в исходное положение.