Комплекс упражнений для детей дома

4-5 лет

Упражнения в возрасте 4-5 лет направлены на развитие мышц.

**Отлично подойдет комплекс, выполняемый по инструкции:**

1. *Принимается положение лежа на животе. Ребенку нужно поочередно поднимать руки и ноги наверх (насколько это возможно).*
2. *Поддерживается положение лежа на животе. Ребенок поднимает 1 руку и ногу, при этом он учится тянуть носок на ступне.*
3. *Ребенок переворачивается на спину. Сначала поднимают ноги, делают упражнение «велосипед». Затем меняется на «ножницы», когда ноги посменно скрещиваются.*
4. *В положении лежа на спине выполняется упражнение «березка». Ноги поднимаются высоко вверх, носки вытягиваются. Далее поднимают бедра, помогают им руками. Упершись локтями в пол, туловище поднимается максимально высоко, и ноги при этом выдерживаются в ровном положении. Продержать такую стойку*
5. *Принимается положение стоя, ноги на ширине плеч. Выполняются приседания. Родителям нужно проследить, чтобы ребенок постоянно дышал, потому что многие задерживают дыхание до полного завершения упражнения.*
6. *Принимается положение стоя на коленях. Руки вытягиваются вперед и ставятся на пол. Нужно потянуться, слегка раскачивая корпусом. Упражнение называется «кошка» из-за сходства в движениях.*

**Каждое упражнение выполняется по 8-15 раз, в зависимости от физической подготовки ребенка.**

6-7 лет

Комплекс занятий для дошкольников меняется. Им требуется больше пространства, поскольку большинство упражнений построены на активности.

**Комплекс разделяется на этапы**:

1. ***Бег.****Контролировать, чтобы ребенок бежал по ровной линии или выдерживал определенный темп, не нужно. Он может вилять, разгоняться и переходить на быструю ходьбу. Время бега – 35-40 сек.(дома это бег на месте)*
2. ***Прыжки.****Чередуются прыжки с выпадом вперед, на одной ноге, на месте и через скакалку. Каждый заход выполняется по 15-20 раз.*
3. ***Отжимания.****Для начала используют поверхность примерно на 40-50 см выше уровня пола в качестве упора. Со временем планку постепенно снижают, пока она не дойдет до уровня пола. Выполняется по 10-15 раз.*
4. Когда только осуществляется переход на активные упражнения, их продолжительность начинается с 3-5 раз (для бега – с 15-20 сек). Со временем количество увеличивается. Такое постепенный рост активности позволяет ребенку подстроиться под новый ритм без вреда здоровью.
5. К комплексу упражнений можно добавить игру с мячом. Его кидают в стену, затем ловят. Лучше, если ловят по очередь родители и дети, тогда активности в упражнении больше.

**Комплекс йоги для детей**

**«Лягушка-попрыгушка»**: встать прямо, ножки на ширине плеч, затем присесть на корточки и обнять коленки руками. Прыгать по кругу и весело квакать. Станет легче выполнять упражнение, если немного наклоняться вперед.

**«Фламинго в танце»**: встать на коврик, спину выпрямить, руки поднять на уровне плеч и расправить в разные стороны, как крылья, правую ножку отставить назад и немного приподнять, сохраняя баланс. Повторить упражнение с другой ногой. В результате тренируются икроножные мышцы, формируется чувство баланса и ощущение возможностей своего тела.

**«Растущее деревце»**: встать на коврик, спину выпрямить, поднять одну ногу и опереться ступней на коленку другой ноги, ладошки совместить на уровне грудной клетки и медленно приподнять их над головой. Можно покачаться в разные стороны. Поза укрепляет спинные мышцы и повышает гибкость позвоночника.

**«Путешествие на лодке»**: сесть на коврик, ноги вместе, обхватить пальчики на ступнях руками и распрямить ножки. Рекомендуется покачиваться в стороны, словно на волнах. Формируется пресс и происходит положительное воздействие на внутренние органы.

**«Веселая собачка»**: сделать упор прямыми руками на коврик, коленки слегка согнуть, затем распрямить их, удерживая спинку прямо. При этом желательно поставить ступни полностью на пол (пяточки прижать к коврику). Можно звонко погавкать. Поза способствует укреплению мышц спины, повышая их эластичность.