***Комплекс физических упражнений для детей***

***старшего дошкольного возраста***

Упражнения для рук и плеч

1. Тянемся к солнышку» — занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки вытянуты вдоль тела. На вдох руки поднимаются вверх, ребенок становится на цыпочки. На выдохе руки опускаются вниз, ноги встают полностью на ступню.

2. «Поздороваемся с пальчиками ног» — занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки в стороны. Поочередно на выдохе ребенок наклоняется к носкам ног, стараясь дотянуться руками как можно дальше.

3. «Мельница» — занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч. Наклон вперед, руки в стороны. Поочередно одна рука тянется к полу, вторая поднимается вверх.

Упражнения для туловища

1. «Старт пловца» — занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки сомкнуты за спиной. На вдохе наклон вперед, руки приподнимаются. На выдохе возврат в исходное положение.

2. «Спиралька» — занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поочередный поворот туловища в разные стороны, не отрывая ног от полг предметов.Можно усложнить упражнение, добавив руку, тянущуюся в сторону поворота.

3.«Зайка» — положение стоя, пятки вместе, носки врозь. Руки скрещены на плечах. Прыгаем на месте. Усложняем упражнение, прыгая вокруг предметов.

Упражнения для ног

1. «Невидимый стул» — занимаем исходное положение: ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки перед собой. Делаем медленные приседания. В зависимости от возраста, выбирайте «глубину» присяда.

2. «Топотушки» — ребенок стоит, расставив ноги на ширине плеч, руки на поясе. Ходьба на носках, пятках, на тыльной и внутренней стороне стопы.

3. «Шагающая цапля» — ноги на ширине плеч, руки на поясе. Ходьба с высоким поднятием колен. Можно сопроводить веселыми криками цапли и других птиц.

Растяжка

1. «Кошечка» — ребенок становится на четвереньки, голова опущена вниз. На вдох голова поднимается, тело максимально выгибается. На выдох возврат в исходное положение.

2.«Гибкий кустик» — ребенок стоит прямо, ноги вместе. Поднимаем руки и соединяем ладони над головой. Прогибаемся в грудном отделе и откидываем корпус назад. Необходимо исключить сильный прогиб в пояснице.

3. «Березка на ветру» — ребенок стоит прямо, руки подняты вверх над головой, пальцы сцеплены в замок. Тянемся вверх и наклоняемся сначала в одну, а потом в другую сторону.

***ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ ДЛЯ ДЕТЕЙ СРЕДНЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТ (4-5 ЛЕТ)***

**«Пилоты»**

*Инвентарь:*2 кегли (или 2 кубика) разных цветов.

Мама и ребенок становятся на противоположных концах комнаты, рядом с кеглями. Они – пилоты самолетов, находящихся на разных аэродромах. По команде мамы: «Готовим самолеты к полету!» они расходятся по комнате, останавливаются каждый у своего самолета, «наливают в банки керосин» (наклоняются), «заводят моторы» (вращают руками перед грудью) и «летят» (разводят руки в стороны и разбегаются по комнате в разных направлениях). Самолеты находятся в воздухе до тех пор, пока мама не скомандует «Самолеты на посадку!» После этого мама и ребенок должны быстро добежать до своих кеглей – «вернуться на свои аэродромы».

**Игры для детей младшего дошкольного возраста**

**Игры для координации движений.**

Предложите малышу разные способы ходьбы: **как мишка**, широко расставив руки и ноги; как зайчик, подпрыгивая; **как лошадка**, поднимая ноги; **как солдат,** маршируя. Ходите на носочках, бегайте, прыгайте, имитируете движение птичек, размахивая вытянутыми руками. При игре разговаривайте с малышом разными голосами животных: как птичка, как кошка, как мишка.

**Игра "Деревья растут"**

***Эта игра укрепляет позвоночник.*** Ребенок изображает дерево. **Пальма -**руки подняты вверх ладошками вниз, плавно покачиваем руками. **Елочка -** руки вниз и в стороны, напряженные, ладошки подняты вверх. **Дуб большой** - расставляем ноги пошире, руки поднимаем вверх, согнув в локтях. Но сначала деревце маленькое - садимся на карточки. Но вот оно растет выше и выше - поднимаемся вверх и тянемся на носочках.