**Зарядка с дошкольниками дома**

**Упражнения для детей 2–3 лет**

Специалисты советуют приучать детей к физическим упражнениям именно с этого возраста. Однако **в 2–3 года** дети импульсивны, легко возбуждаются и утомляются, поэтому длительность занятий должна не превышать **3–5 минут** и включать всего **4–5 упражнений.** Каждое упражнение надо повторять 4–6 раз: большее количество повторений будет утомлять ребёнка. Очень важен и совместны характер практики! Сначала родители показывают упражнение, а затем выполняют его вместе с детьми.

**«Птички».** Ноги слегка расставлены, руки опущенные висят вдоль тела. Развести руки в стороны, помахать ими и опустить.

**«Птички пьют».** Ноги шире плеч, руки внизу. Наклон вперёд, руки отвести назад, выпрямиться.

**«Прыг-скок».** Ребёнок стоит произвольно и выполняет подскоки на месте. Можно чередовать с ходьбой.

**«Хлопки».** Ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. Поднять руки вперёд, хлопнуть, опустить.

**«Пружинки».** Ребёнок стоит произвольно. Мягкие пружинистые полуприседания на месте.

**Упражнения для детей 3–4 лет**

В этом возрасте родителям стоит уделить особое внимание формированию правильной осанки ребенка. Она складывается из корректного положения стоп и позвоночника, к которому и надо ненавязчиво приучать малыша. Для этого родитель должен сам «выучить» что такое хорошо и что такое плохо.

**Правильное положение стоп:** носки разведены немного шире, чем пятки, ребёнок опирается на всю поверхность стопы, а не «косолапит», отдавая предпочтение внешнему или внутреннему краю.

**Правильное положение позвоночника:**  плечи должны быть на одном уровне, а туловище — не отклоняться без необходимости влево или вправо. Голову тоже не стоит наклонять вперёд или запрокидывать назад, при этом взгляд направлен прямо.

Тренировка  в этом возрасте 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, выпрямится.

**«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 клюёт».

**Упражнения для детей 4–5 лет**

Сейчас самое время обратить особое внимание на развитие стопы, поскольку существует опасность развития плоскостопия. Зарядка должна состоять из**4–5 упражнений** с **5–6 повторениями.** Начинать тренировку следует с небольшой разминки: ходьба на носках, а затем пятках в течение 30 секунд. Кстати, это лучший способ профилактики плоскостопия. После этого переходим 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 вперёд, хлопнуть ладонями по полу перед ногами, хлопнуть ладонями как можно дальше, хлопнуть ладонями перед ногами и вернуться в исходное положение.

**«Неваляшка».** Лёжа на спине, руки, на затылке, локти выставлены вперёд. 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.

**«Переложи мяч».** Ноги на ширине плеч, обе руки опущены вниз, в правой руке мяч. Поднять обе руки вперёд, переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение. Поднять обе руки и переложить мяч в правую руку, вернуться в исходное положение.

**Упражнения для детей 5–7 лет**

В этом возрасте ребенок уже вполне способен координировать движении и дыхание. А это залог формирования крепкого здоровья на всю жизнь. Во время выполнения активной части упражнения нужно делать выдох, а при возвращении в исходное положение — вдох. При этом не забываем о задачах предыдущих этапов — продолжаем целенаправленно формировать здоровый, гибкий позвоночник и здоровую, подвижную стопу.

**«Достань до пятки».** Стоя ноги на ширине плеч, руки опущены, 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 вперёд. 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 в 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 ступнёй 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.

Заниматься физкультурой совместно с детьми можно ежедневно или через день. Главное — соблюдать систематичность и постоянство. И конечно, не забывать, что в этих занятиях обязательно должны присутствовать творчество, игровой элемент и хорошее настроение всех участников — больших и маленьких!