                      

***Физкультура для детей 3-4 лет***

*В этом возрасте во время выполнения физкультурных упражнений* надо начинать следить за правильной осанкой (особенно положение стоп и позвоночника). Правильное положение стоп - носки разведены немного шире, чем пятки, ребёнок опирается на всю поверхность стопы, а не отдает предпочтение внешнему или внутреннему краю. Для правильного формирования позвоночника надо следить, чтобы плечи были на одном уровне, а туловище не наклонялось влево или вправо без необходимости. Голову ребенок н должен сильно наклонять вперед или запрокидывать назад - взгляд направлен прямо. Тренировка состоит из 3-4 упражнений по 4-6 повторений.

*е*

***"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, выпрямиться. ***"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 клюет".

