                     

***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 исходное положение.

*в*

***"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 вперед, переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение. Поднять обе руки и переложить мяч в правую руку, вернуться в исходное положение.

