***Физкультура для детей 5-7 лет***

*В этом возрасте имеет смысл начинать обращать внимание на дыхание ребёнка - во время выполнения упражнений делать выдох, при возвращении в исходное положение - вдох. А также не забывать о формировании стопы и позвоночника.*

***"Достань до пятки"*** *-**стоя,**ноги на ширине плеч,**руки 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 вперед.**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**к стене на расстоянии шага, руки касаются стены на уровне груди. Перебирая руками по стене, наклониться до пола - выдох, тоже 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 ступней 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.* 

