**Комплекс упражнений для занятия физкультурой**

**на Апрель 4 неделю**

**для детей старшей группы (5 - 6 лет)**

***Добрый день, уважаемые родители!***

***Мы разработали для Вас ряд упражнений и игр для физического развития вашего ребенка в домашних условиях.***

 Нашим детям для правильного развития опорно-двигательного аппарата необходимо выполнять комплекс физических упражнений. Наличие регулярной адаптированной нагрузки позволит ребенку вырасти здоровым и сильным. Родителям полезно заниматься физкультурой вместе с детьми и собственным примером прививать детям любовь к физкультуре и спорту.

 Перед физкультурными занятиями дома желательно хорошо проветрить помещение. Это позволит совместить физические упражнения с закаливанием.
 Во время физкультурных занятий очень важно следить за точностью и правильностью выполнения движений детьми, ведь именно правильное выполнение упражнений является залогом правильного и гармоничного развития суставов.
 Следите за тем, как ваш ребенок дышит во время выполнения физических упражнений — нужно стараться не задерживать дыхание, дышать через нос, полной грудью, соизмеряя ритм дыхания с движениями.

Упражнение 1. Ходьба под ритмичные удары в бу­бен или другой музыкальный инструмент (погремушка, ложки и т.п.). Ходьба на носках, пятках, наружной стороне ступни, непродолжительный бег (30—40 с).

Упражнение 2. «Ворона машет крыльями и карка­ет». И. п. стоя. Поднять руки (крылья) в стороны выше уровня плеч, ладонями кверху (вдох), опустить руки и произнести «карр» (выдох). Повторить 4 раза.

Упражнение **3.** И. п. стоя. Внизу перед собой дер­жать гимнастическую палку (веревочка, скалка и т.п.). Поднять палку вверх, посмотреть на нее (вдох), опустить, произнеся «раз» (выдох). Повторить 2—3 раза.

Упражнение **4.** И. п. стоя. Наклонить туловище вперед, руки с палкой опустить вниз (выдох), вернуться в и. п. (вдох). Повторить 4—6 раз. Темп медленный.

Упражнение **5.** И. п. лежа на спине, руки над головой. В руках гимнастическая палка. Поднять вы­прямленные ноги и одновременно руки, постараться ногами коснуться палки (выдох), вернуться в и. п. (вдох). Повторить 3—4 раза.

Упражнение 6. И. п. лежа на животе, ноги разведе­ны на ширину плеч. В руках палка удерживается захватом сверху, ребенок опирается на локти. Выпря­мить и поднять руки с палкой вперед. Вернуться в и. п. Повторить 3—4 раза.

Упражнение 7. Метание мешочков в обруч (диа­метр 1 м). Встать на расстоянии 1—1,5 м от обруча, подвешенного на уровне глаз (может держать взрослый), и метать мешочки (мячики, мягкие кубики и т.п.) в об­руч. Повторить 4—6 раз (надо показать и объяснить ребенку правильное положение рук, ног, движение).

Упражнение 8. Игра «Бабочка, журавль, лягушка». И. п. стоя, руки опущены. Ребенок идет по комнате. На сигнал взрослого «бабочка» ребенок должен оста­новиться, помахать руками вверх и вниз («махать крыльями»), затем продолжать ходьбу в любом на­правлении. На сигнал «журавль» поднять одну ногу, согнутую в колене, руки положить на пояс, а на сигнал «лягушка» присесть на корточки, пальцами рук коснуть­ся пола и произнести «ква-ква-ква» («квакают лягуш­ки»). Дышать равномерно. Всю игру можно повторить 3—4 раза.

Упражнение 9. И. п. стоя, руки опущены. Развести руки в стороны (вдох), скрестить их перед грудью и произнести «уххх!» (выдох). Повторить 2—4 раза.

**В завершении,** вместе с детьми читаем стихотворение:

**Физкультура – враг болезней!
Всем известно с детских лет.
В жизни средства нет полезней**

**От телесных разных бед.
Значит надо, в самом деле**

**С физкультурою дружить.
Чтобы жизни удивляться,
Чтобы духом не стареть,
Надо физкультурой заниматься,
Надо лень преодолеть!**

***Надеемся, что данный материал поможет Вам провести время с ребёнком интересно, весело, а главное - полезно.***

***Желаем Вам ЗДОРОВЬЯ!***

***До новых встреч!!!***