

Спортивные упражнения для детей в возрасте 2-3 лет.

1. **«Пружинка»**. Ноги вместе, руки на поясе. Сгибаем ноги в коленях и поворачиваем корпус в одну сторону, затем повторяем все в другую сторону.
2. **«Воробушки»**. Машем руками, как крыльями. Можно при этом побегать по кругу, изображая воробушков.
3. **«Воробушки пьют водичку»**. Дальше наши птички налетались и мы изображаем, что они пьют воду: ноги на ширине плеч, наклоняемся вперед, а также наклоняемся к каждой ноге по очереди.
4. **«Воробушки прыгают»**. Пришло время воробушкам попрыгать. Прыгаем на двух ногах, затем то на одной ножке, то на другой.

Все упражнения можно сопровождать различными шутками и прибаутками, стишками и песенками. Каждый раз можно менять воробушка на кого-нибудь другого. Например, на зайчика, правда зайчик не умеет летать, значит, у нас он будет махать ушами.

Спортивные упражнения для детей в возрасте 3-4 года.

В этом возрасте при выполнении упражнений необходимо следить, чтобы ребенок держал спину и голову прямо, а также ставил стопы правильно.

1. **«Деревья»**. Ноги на ширине плеч, руки вверх. Наклоняемся в стороны, как будто деревья машут ветками на ветру.
2. **«Перекасти поле»**. Ложимся на спину и перекатываемся на живот, затем опять на спину.
3. **«Велосипед»**. Всем известное упражнение на мышцы пресса. Лежим на спине и имитируем ногами вращение педалей.

Спортивные упражнения для детей в возрасте 4-5 лет.

В этом возрасте уже можно следить за тем, чтобы ребенок выполнял все движения правильно. Уделяйте особое внимание профилактике плоскостопия.

1. **«Вокруг солнышка».** Кладем на пол обруч и представляем, что это солнышко. Босиком ходим по обручу, стопы при этом развернуты в стороны. Затем ходим по нему приставным шагом.
2. **«Наклоны сидя».** Садимся на пол, ноги вытянуты вперед. Наклоняемся к ногам, стараемся, чтобы спина при этом была ровной. Затем разводим ноги и наклоняемся к каждой ноге.
3. **«Приседание с мячом».** Ноги на ширине плеч, мяч держим в вытянутых руках внизу. Приседаем и одновременно переводим мяч в руках вперед. Следим, чтобы спина оставалась прямой, таз отводим назад. Встаем.
4. **«Не урони мяч».** Садимся на стул. Мяч обхватываем ступнями и поднимаем его вверх. Следим, чтобы спина не прогибалась. Можно просто постучать по мячику ступнями, когда он лежит на полу, также не прогибаемся в пояснице.

Я привела лишь немногие упражнения, которые вы можете делать с ребенком. Можно включать в ваш ежедневный комплекс другие варианты, а также придумывать свои. Дети очень любят смешные названия и выполняют комплекс охотнее, если все проходит весело, например, под музыку.