

**Простой комплекс упражнений для семейных занятий:** Простая ходьба по кругу – прогулка. Руки на поясе.

Повороты головы из стороны в сторону: да-да и нет-нет. Руки на поясе. Наклоны головы в стороны. Руки подняты.

Наклоны туловища в стороны – «деревья в лесу качаются». Руки на поясе. Вытягивать руки и делать хлопок – «ловить бабочек» в ладошки.

Чередовать приседания и наклоны – «собирать» грибы, ягоды, цветы.

«Потягушки» – встать на цыпочки, высоко над головой поднять руки, растопырить пальцы.

Ходьба по кругу: прогулка закончилась, «идем домой». Во время бега малышу может понадобиться перерыв, допустимо передохнуть 2-5 минут.

**Простой домашний комплекс упражнений:** Ходить по кругу для разогрева, можно поочередно проходить обычный круг и затем делать круг прыжками. «Часики тикают».

Выполнять упражнение стоя, руки свободно свисают, расслаблены. Руки раскачивать из такого положения вперед и назад 4-5 раз.

Сидя на стуле, поворачивать голову влево и вправо. Шея немного вытянута вперед, руки лежат на коленях. Прыжки по кругу, поочередно с ходьбой, 3-4 минуты.

Или: Ноги стоят чуть шире плеч. Руки опустить перед собой. Приподнять руки на уровень глаз, ладонями вверх, через секунду опустить. Повторить упражнение 5-7 раз.

Наклоны туловища вперед. Руки на поясе, ноги всегда держать выпрямленными. Упражнение «велосипед».

Выполняется лежа на спине. Поднимать и сгибать ноги, «едем на велосипеде». Повторить 3-4 раза.

Шаги по комнате с высоко поднятыми коленями, можно поочередно выполнять прыжки и приседания.

Любые упражнения можно комбинировать, выполнять под веселую музыку.

### **Простой комплекс упражнений для семейных занятий:**

1. Простая ходьба по кругу – прогулка.
2. Руки на поясе. Повороты головы из стороны в сторону: да-да и нет-нет.
3. Руки на поясе. Наклоны головы в стороны.
4. Руки подняты. Наклоны туловища в стороны – «деревья в лесу качаются».
5. Руки на поясе. Вытягивать руки и делать хлопок – «ловить бабочек» в ладошки.

6. Чередовать приседания и наклоны – «собирать» грибы, ягоды, цветы.
7. «Потягушки» – встать на цыпочки, высоко над головой поднять руки, растопырить пальцы.
8. Ходьба по кругу: прогулка закончилась, «идем домой».

### **Упражнения для детей 3-4 года**

- **«Маятник»**  
Ноги расставлены на ширине плеч, кисти рук приложены к голове. По счету выполняем плавные наклоны головой — влево, вправо, вперед, назад.
- **«Волна»**  
Ноги поставлены на ширине плеч, руки разведены в стороны. Поочередно выполняем руками волнообразные движения.
- **«Мельница»**  
Ноги широко расставлены, корпус наклонен вперед, прямые руки разведены в стороны. По счету осуществляем движения корпусом вправо и влево.
- **«Вертушка»**  
Ноги поставлены вплотную друг к другу, руки опущены вдоль тела. По счету поворачиваем корпус вправо и влево, одновременно разводя руки в стороны, и опуская их при возвращении в начальное положение.
- **«Крокодильчик»**  
Упражнение выполняется на коврике, в положении лежа на животе. Упираемся руками в пол, и медленно передвигаемся вперед, стараясь сохранить прямой корпус, и не помогая себе ногами.
- **«Ножницы»**  
Упражнение выполняется в положении лежа на спине. Руки слегка разведены в стороны, упор на предплечья. Немного приподнимаем прямые ноги над полом, и выполняем ими скрестные движения.
- **«Жачели»**  
Ложимся на живот, ноги слегка разведены в стороны. Проводим руки вдоль корпуса, беремся за голени, прогибаем тело, и плавно покачиваемся вперед-назад.
- **«Лягушка»**  
Приседаем на корточки; ноги слегка разведены в стороны, руки опущены между ног. Опираемся на руки, и подпрыгиваем, стараясь не отрывать рук от пола.
- **«Велосипед»**  
Ложимся на спину; руки находятся в произвольном положении. Сгибаем ноги в коленях и приподнимаем их таким образом, чтобы голени располагались параллельно полу. Выполняем ногами движения, напоминающие кручение педалей на велосипеде.
- **«Зайчик»**  
Приседаем на корточки, охватываем руками затылок; спина прямая. Стараясь держать спину ровно, выполняем короткие прыжки вперед.

## Общеукрепляющие упражнения для детей от 4 до 7 лет.

### 1. Приседания

**Эффект:** укрепляет мышцы ног.

**Техника выполнения:**

- ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед
- спина прямая
- пятки прижаты к полу
- выполнять от 20 до 50 раз в зависимости от физической подготовки ребенка

### 2. Отжимания

**Эффект:** укрепляются мышцы рук, груди. Важно делать отжимания именно после приседаний, чтобы разгрузить мышцы ног и нагрузить верхний плечевой отдел — это равномерно распределит нагрузку на разные мышцы.

**Техника выполнения:**

- в зависимости от ширины положения рук вы можете выбирать нагрузку: если руки стоят близко друг к другу, то идет проработка бицепсов, если руки расставлены широко — прорабатывается грудная часть
- корпус должен находиться в прямом положении, сгибаются только руки
- выполнять максимум 10 раз
- еще один вариант выполнения — плавно опуститься на пол в такой очередности — колени, таз, корпус, так же плавно нужно выходить наверх в исходное положение

### 3. Берпи

**Эффект:** развитие общей выносливости. В работу включаются ноги, пресс, корпус, руки. Выполняется в шесть этапов.

**Техника выполнения:**

- исходное положение — стоя
- упор присев
- выпрыгивание двумя ногами в упор лежа
- полностью лечь на пол, выполнить отжимание
- подтянуть ноги к груди, оказавшись вновь в положении упор присев
- выпрыгнуть вверх, сделав во время прыжка хлопок руками над головой
- выполнять 10 раз

На начальном этапе нужно добиться правильного выполнения, затем постепенно наращивать темп во время упражнения.

### 4. Пресс

**Эффект:** укрепление мышц пресса.

**Техника выполнения:**

- исходное положение — лежа на спине, ноги прямые, руки за голову или руки вдоль тела прямые

- первыми ребенок тянет руки, создавая инерцию, затем поднимается голова, плечи, скручивание делается постепенно, руками дотянуться до носочков — чтобы в этот момент растяжения отдохнуть
- плавно опуститься назад
- нельзя резко падать прямым корпусом назад и резко подниматься вперед
- для удобства выполнения можно придерживать ноги ребенку или зацепить носочки за основание дивана, чтобы ноги при подъеме не отрывались от пола
- выполнять 10–15 раз

## **5. Лодочка**

**Эффект:** укрепляются мышцы поясничного отдела.

**Техника выполнения:**

- исходное положение — лежа на животе, руки прямые вдоль пола, стопы вместе
- одновременно ребенок поднимает обе руки и обе ноги, создавая напряжение в пояснице
- замирать в таком положении не нужно
- выполнять 20 раз

## **6. Закидывание ног за голову**

**Эффект:** укрепляется нижний пресс, растягивается поясничный отдел.

**Техника выполнения:**

- исходное положение — лежа на спине
- постепенно поднимаем ноги и закидываем за линию головы
- упор при этом на плечи, не на шею и голову
- выполнять 10–15 раз

## **РЕКАМЕНДАЦИИ:**

**ВАЖНО:** во время занятий дома необходимо соблюдать питьевой режим — не более одного-двух глотков воды с периодичностью через два упражнения, всего в день ребенок должен выпивать полтора литра воды. Есть лучше за полтора-два часа до занятия и насытить пищу сложными углеводами. После занятия ребенку необходимо поесть, но не раньше, чем через 30–40 минут.