Гимнастические упражнения для детей 4-5 лет

У детей 4-5 лет, развито образное мышление, они могут дольше концентрировать внимание. Поэтому, физкультминутки для детей 4-5 лет можно продлить до 15 минут.

В этом возрасте практически сформирована осанка, но продолжается интенсивный рост и развитие двигательных навыков. Дети 4-5 лет умеют ловить мяч, осваивают прыжки на одной ноге и перепрыгивание через препятствие. Гимнастические упражнения должны укреплять все группы мышц, развивать гибкость и координацию.

Для гармоничного развития детей 4-5 лет, гимнастические упражнения можно сочетать с подвижными играми и плаванием. В этом возрасте можно начинать регулярные занятия спором: ходьба на лыжах, плавание, фигурное катание, танцы, художественная гимнастика.

Детям 4-5-летнего возраста нравится выполнять гимнастические упражнения вместе с мамой и папой. Это сближают между собой маленьких и взрослых членов семьи.

**Дыхательные гимнастические упражнения для детей 4-5 лет**

Проводя зарядку для детей этого возраста, важно выполнять дыхательные упражнения в начале и в конце занятия, повторяя после каждых 2-3 упражнений.

**Упражнение «подсолнух»**

Исходное положение: стоя, руки вдоль туловища.

На счет 1 ─ руки вверх, правую ногу назад ─ на носок, вдох;

2 ─ вернуться в исходное положение, выдох;

3 ─ руки вверх, левую ногу назад - на носок, вдох;

4 ─ вернуться в исходное положение, выдох

Повторить это упражнение 2-3 раза.

**Упражнение «ширина-высота»**

Исходное положение: стоя, руки опущены, ноги на ширине плеч.

На счет 1-2 ─ руки ─ в стороны, вдох;

3-4 – вернуться в исходное положение, выдох;

5-6 ─ руки – вверх, вдох;

7-8 ─ вернуться в исходное положение, выдох

Повторите это упражнение 3-5 раз.

**Гимнастические упражнения для рук детей 4-5 лет**

**Упражнение «катушечки»**

Исходное положение: стоя, руки в стороны.

На счет 1-4 ─ вращаем кистями вперед;

5-8 ─ назад

Повторите это упражнение 1-2 раза.

**Упражнение «колеса»**

Исходное положение: стоя, руки в стороны.

На счет 1-4 ─ вращаем руками вперед;

5-8 ─ назад

Повторите это упражнение 1-2 раза.

**Упражнение «ножницы»**

Исходное положение: стоя, руки ─ вперед.

На счет 1-4 ─ скрещивать выпрямленные руки.

Повторите это упражнение 5-7 раз.

**Упражнение «силачи»**

Исходное положение: стоя, кисти ─ к плечам.

На счет 1 ─ свести локти вперед, крепко сжать кулаки;

2 ─ вернуться в исходное положение

Повторите это упражнение 5 раз.

Для укрепления рук детей 4-5 лет так же подойдут гимнастические упражнения с мягким эспандером, игры с мячом и занятия спортом.

**Гимнастические упражнения для спины детей 4-5 лет**

**Упражнение «кто там?»**

Исходное положение: стоя, руки на поясе, ноги на ширине плеч.

На счет 1 ─ повернуть голову направо;

2 ─ вернуться в исходное положение;

3 ─ повернуть голову налево;

4 ─ вернуться в исходное положение

Повторите это упражнение 5 раз

**Упражнение «маятник»**

Исходное положение: стоя, руки ─ на пояс, ноги на ширине плеч.

На счет 1 ─ наклонить туловище влево;

2 ─ вернуться в исходное положение;

3 ─ наклон туловища вправо;

4 ─ вернуться в исходное положение

Повторите это упражнение 5 раз.

**Укрепить мышцы спины детей 4-5 лет помогут упражнения для осанки, занятия спортом.**

Гимнастические упражнения для ног детей 4-5 лет

**Упражнение «шаг за шагом»**

Исходное положение: стоя.

Ходьба строевым шагом 30 с

**Упражнение «непоседа»**

Исходное положение: стоя, руки опущены.

10 с ─ ходьба, руки – в стороны;

10 с ─ ходьба, руки вверх;

10 с ─ ходьба, руки – в стороны;

10 с ─ ходьба, руки опущены

Повторите это упражнение 2-3 раза.

**Упражнение «приседания»**

Исходное положение: стоя, руки опущены.

На счет 1 ─ присесть, руки ─ вперед, спина прямая, пятки не отрывать от пола;

2 ─ вернуться в исходное положение

Повторите это упражнение 6-8 раз.

**Упражнение «прыжки»**

Исходное положение: стоя, руки ─ на пояс.

Прыжки на правой ноге 2-3 раза;

затем ─ на левой.

Повторите это упражнение 3-4 раза.

Укрепить мышцы ног детей 4-5 лет помогут упражнения для стоп, подвижные игры и занятия спортом.

**Гимнастические упражнения для развития гибкости у детей 4-5 лет**

**Упражнение «наклоны до пола»**

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч.

На счет 1-2 – наклон, постараться коснуться носка правой ноги;

Ноги не сгибать!

3-4 ─ вернуться в исходное положение;

5-6 ─ наклон, постараться коснуться носка правой ноги;

7-8 ─ вернуться в исходное положение

**Упражнение «тянемся-потянемся»**

Для выполнения этого упражнения вам понадобится гимнастический коврик.

Исходное положение: сидя, ноги шире плеч.

На счет 1-2 – потянутся к носку правой ноги;

Ноги не сгибать!

3-4 – вернуться в исходное положение;

5-6 – потянутся к носку левой ноги;

7-8 – вернуться в исходное положение

Повторите это упражнение 3-5 раз.

Развить гибкость у детей 4-5 лет помогут занятия спортом (художественная гимнастика, танцы, плавание).

**Гимнастические упражнения для развития координации у детей 4-5 лет**

**Упражнение «лыжники»**

Исходное положение: стоя.

На счет 1-4 – на месте, имитировать ходьбу на лыжах.

Повторите это упражнение 3-4 раза.

**Упражнение «вверх-вниз»**

Исходное положение: стоя руки – вперед.

На счет 1 – правая рука – вверх, левая – вниз;

2 – наоборот

Повторите это упражнение 6-8 раз.

Для развития координации у детей 4-5 лет также подойдут упражнения «непоседа», «прыжки», подвижные игры с мячом и занятия спортом. 