**Физические упражнения для детей**

**Примеры упражнений для рук и плеч**

И. П. Руки вытянуты вдоль тела. На вдох руки поднимаются вверх, ребенок становится на цыпочки. На выдохе руки опускаются вниз, ноги встают полностью на ступню;

И. П. Руки на поясе. На выдох руки обнимают тело, на вдох возвращаются на пояс;

И. П. Руки в стороны. Поочередно на выдохе наклоняется к носкам ног, стараясь дотянуться как можно дальше;

И. П. Руки вдоль тела. На выдох приседание, руки на колени. На вдох поднимается, становится на носки, руки тянутся вверх и возвращается в и.п.;

И. П. На вдох — взмах рук вверх, тело поднимается на носки, на выдохе возвращается в и.п.;

И. П. Поочередно обеими руками на вдохе совершается движение назад, вверх. Когда рука вверху на выдох резкое движение, имитирующее бросок и возврат в и.п.; Ноги шире плеч, руки вниз. На выдохе — наклон вперед, стараясь коснуться пола. На вдохе подъем вверх; Ребенок ходит по комнате, старается хлопать в ладоши, максимально используя плечевой пояс. Поочередно совершает хлопок спереди, над головой, за спиной;

И. П. Наклон вперед, руки в стороны. Поочередно одна рука тянется к полу, вторая поднимается вверх.

**Примеры упражнений для ног**

И. П. Руки вдоль тела. Медленные приседания с упором на колени. Бег с максимально высоко поднятыми ногами; Перед ребенком ставится стул со спинкой на уровне груди. Держась за стул, совершает поочередные махи ногами в разные стороны, колени не сгибаются; По прямой выставляется несколько предметов. Ребенок бегает между предметами, стараясь не задевать и не пропускать;

И. П. Руки на поясе. Ходьба на носочках, пятках, на тыльной и внутренней стороне стопы;

И. П. Руки на поясе. Ходьба с высоким поднятием колен. Упражнения для туловища И. П. Руки сомкнуты за спиной. На вдохе наклон вперед, руки приподнимаются. На выдохе возврат в и. п.;

И. П. Руки на поясе. Поочередный поворот туловища в разные стороны, не отрывая ног от пола. Усложнить упражнение, добавив руку, тянущуюся в сторону поворота; Лежа на спине. Руки вытянуты над головой. На вдох переворот на живот. На выдохе — возврат обратно. Поочередно выполнять через левое и правое плечо; Положение стоя. Пятки вместе, носки врозь. Руки скрещены на плечах. Прыгаем на месте. Усложняем упражнения предлагая прыгать вокруг предметов. Сидя на стуле. Ноги расставлены на ширине плеч, руки держат колени. На вдохе наклон вперед и поворот головы влево. На выдохе возврат и повторение упражнения с поворотом головы направо.