«Игры и упражнения на радость Вашим детям»

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

В этом возрасте практически сформирована осанка, но продолжается интенсивный рост и развитие двигательных навыков. Дети 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**, 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, нравятся игры с мячом и занятия спортом. Это сближают между собой маленьких и взрослых членов семьи.

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 «колесо»
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.