**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».

Во время бега малышу может понадобиться перерыв, допустимо передохнуть 2-5 минут.

**Комплекс для занятий на улице или детской площадке:**

1. Бег на 200-300 метров, не спеша и делая короткие перерывы, если это необходимо.
2. Ходьба попеременно на носочках и на пятках.
3. Руки вытянуты в стороны, ноги на ширине плеч. Махи обоими руками по часовой и против часовой стрелки.
4. Прыжки на одной ножке. По 10 прыжков на каждую ногу.
5. В зависимости от детской площадки: висы на лесенке, лазанье.

Подробнее: <https://fiziotera.ru/fizkultura-deti-4-goda/>

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. ₽ Гимнастика для лица. Топ 15 советов! 18+ Повышение квалификации по ОВЗ! Важно! Все упражнения доделывать до конца, даже если делали перерыв; приучать заканчивать все занятия. Комплекс для занятий на улице или детской площадке: Бег на 200-300 метров, не спеша и делая короткие перерывы, если это необходимо. Ходьба попеременно на носочках и на пятках. Руки вытянуты в стороны, ноги на ширине плеч. Махи обоими руками по часовой и против часовой стрелки. Прыжки на одной ножке. По 10 прыжков на каждую ногу. В зависимости от детской площадки: висы на лесенке, лазанье. 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. Комплекс посложнее, подходящий для детей 4-5 лет: ₽ Курсы по ОВЗ - 2020! Почему одни дети вырастают лидерами 18+ Инструктор лечебной физкультуры Исходное положение стоя, руки вытянуты вдоль тела. Затем руки разводятся в стороны, как для объятья. Вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз. Из такого же исходного положения делать повороты туловища в стороны, широко разводить руки. Повторить 4-5 раз на каждую сторону. Стоя, стопы находятся параллельно друг другу. Делать полуприседания, руки подняты и согнуты в локтях. Занятия будут эффективнее в утреннее время, желательно не менять часто программу упражнений, чтобы малыш выполнял те упражнения, которые уже знает. Утренняя разминка бодрит и улучшает прилив крови к тканям. Занятия во второй половине дня желательно разнообразить предметами и игрушками: взять в руки кубики, применять гимнастический мяч. В это время можно разучивать новые упражнения или выйти на свежий воздух. Как правило, когда дети перерастают грудной возраст, родители неохотно, намного реже гуляют с ними на улице, тогда как детям нужен свежий воздух в любом возрасте. Взрослые должны поощрять участие детей в упражнениях, расспрашивать, какие упражнения нравятся, и какие они хотят выполнять. Любые упражнения можно комбинировать, выполнять под веселую музыку. Цели таких занятий – не накачать мышцы. Выполнять следует посильно, стремясь получить больше положительных эмоций и энергии. Эти простые комплексы послужат укреплению физического здоровья и умственного развития. Проведение совместных тренировок родителей и детей Детей сложно чему-либо научить, не подавая личного примера. Только наблюдая за взрослыми, повторяя за ними, малыши учатся культуре спорта, питания, общения. Активный отдых – один из наиболее интересных способов проведения семейного досуга. Во время общих для семьи занятий гимнастикой дети получают положительные эмоции, копят приятные воспоминания о времени, проведенном в кругу близких. Специалисты, которые занимаются с детьми физкультурой, тоже, безусловно, важны. Их участие необходимо, когда уже появились проблемы, требующие лечебной физкультуры или кинезиотерапии. При помощи физических упражнений специалист может устранить нарушения осанки, остеохондроз, плоскостопие, некоторые патологии центральной и периферической нервной системы. Занятия с детскими тренерами проходят не ежедневно, а со специалистами ЛФК – только по показаниям и курсом. Физическая культура детей и родителей – это ежедневная привычка, которая послужит для профилактики большинства заболеваний. Кроме того, дети больше доверяют своим близким и в таких занятиях будут более расслаблены, сосредоточены на движениях и положительно настроены. В возрасте 4-5 лет показано посещение детского садика. Там малыш учится одиночным и групповым играм, получает основы физического и социального развития.

Подробнее: <https://fiziotera.ru/fizkultura-deti-4-goda/>