Каждое новое упражнение детской физкультуры требует краткого и понятного предварительного разъяснения. Затем взрослому следует наглядно продемонстрировать ребенку необходимый порядок движений, после чего можно предложить малышу попробовать выполнить действия самостоятельно.

* **«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.

* **«Качели»**

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.

В комплекс по физкультуре для детей пяти-шести лет желательно также включать парные и групповые упражнения. Такие занятия не только поспособствуют физическому развитию малышей, но и содействуют полноценному привитию им понятий о дружбе, взаимопомощи, терпимости и ответственности.