**Инструктор по физической культуре Королёва А.В.**

***Что поможет ребенку расти здоровым? Конечно, физическая активность. Недаром о пользе физкультуры для детей говорят многие педиатры. Занятия физической культурой повышают уровень функциональных возможностей, физическую и эмоциональную устойчивость, снижают заболеваемость***.

Комплекс, для выполнения детьми средней группы

***Понедельник-Вторник***

В этом возрасте малыши только знакомятся с азами гимнастики для детей с помощью элементов игры. Следующие упражнения повторяйте с ребенком пять-шесть раз. Чтобы не было усталости - периодически делайте перерывы

**«Часики»**

Ребенок стоит прямо, опустив руки и расставив немного ноги. Затем начинает двигать руками попеременно, одной вперед, другой назад, и наоборот, произнося «Тик-так».

**«Дотянись вверх»**

Малыш стоит, ноги на ширине плеч. При вдохе поднимает руки вверх, при медленном выходе – опускает, произнося «У-уух».

**«Дровосек»**

Исходное положение – ноги поставить врозь, руки поднять и соединить вместе. Наклоняясь вперед при выходе, заводить соединенные руки между ног. Подниматься при вдохе, руки вверх в обратное положение.

**«Волна»**

Ребенок ложится на пол, руки лежат по швам, ноги вытянуты вместе. Одновременно делая вдох, малыш поднимает руки вверх над головой, опускает за голову на пол. Делая выдох, двигает ими в обратном направлении и медленно говорит «Вни-иии- из».

**«Шарик»**

Малыш ложится спиной на коврик, сложив руки на животе, и представляет, что внутри у него надутый воздушный шарик. Ребенок, медленно вдыхая воздух через нос, надувает «воздушный» животик, затем дыхание необходимо задержать на 1-3 секунды. При медленном выдыхании через рот – животик сдувается. Чтобы малышу было интереснее, можно положить на живот маленькую подушечку или мягкую игрушку.

Занятия **гимнастикой для детей** уникальны тем, что ими можно заниматься не только в специально оборудованном зале, но и на прогулке, на спортивной площадке. Важно просто соответственно подбирать упражнения. Если ваш ребенок увлекся спортом, ему нравятся занятия [гимнастикой](http://vihra.ru/kak-razvivat-melkuyu-motoriku-ruk-u-detej/), то лучшим полезным подарком для него будет приобретение готового спортивного уголка или детского спортивного комплекса.

***Среда-Четверг***

**«Самолет в небе»**

Данное упражнение способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, тренирует мышцы брюшного пресса, развивает координацию.

И.П. - Сидя ноги вместе носки оттянуты, руки на коленях.

1,2,3 - руки в стороны, приподнять прямые ноги, спину вытянуть, голову держать прямо.

4 -принять исходное положение.

Счет медленный, на отдыхе сделать паузу 1-2 секунды. Далее можно увеличивать время "полета" до 10 секунд.

**«Самолет»**

Данное упражнение способствует укреплению опорно-двигательного аппарата, тренирует мышцы спины.

И.п. - лежа на животе руки под подбородком, ноги вместе.

1,2,3 - приподнять туловище и разогнуть руки в стороны, смотреть вперед. ноги остаются прижатыми к полу (дыхание свободное).

4 - принять исходное положение.

**«Птичка»**

Упражнение способствует гармоничному развитию опорно-двигательного аппарата дошкольников.[Хочу такой сайт](https://сайтобразования.рф/)

И.п. лежа на животе, руки под подбородок; ноги прямые вместе.

1-7 приподнять туловище, руки и ноги, удерживать их в таком положении.

8 - принять исходное положение.

В зависимости от состоятельности мышц спины и индивидуальных особенностей - дозировку можно увеличивать.

**«Дельфин»**

Исходное положение - лежа на животе, руки под подбородок, ноги прямые, вместе.

1-3 приподнять туловище, и согнуть руки в локтях, прижать пальцы к плечам, ноги на полу. Удерживать положение.

4- вернуться в исходном положении

**«Буква – Г»**

Упражнение развивает гибкость, укрепляет прямые мышцы спины, развивает равновесие. Использование гимнастической палки, помогает удерживать лопатки прижатыми к спине.

Стоя ноги на ширине плеч, палку опустить на лопатки и прижать их.

1 - выполнить наклон туловища вперед не сгибая колени;

2 - выпрямиться и принять исходное положение.

Считать медленно, фиксировать положение туловища.

**«Клубочек»**

Укрепляет мышцы живота и передней поверхности шеи, благодаря упражнению дети учатся группироваться.

И.п.  сидя обхватив колени руками, голова опущена.

1. качнуться назад и перекатиться на лопатки, колени прижимать к груди, голову не откидывать назад.

2. с усилием - вернуться в исходное положение.

повторить 4-6 раз.

***Пятница***

Предложите ребенку на выбор любой из выполненных предыдущими днями комплексов.

**Берегите себя и своих близких!!!**