

<https://yandex.ru/video/search?text=физкультура%20дома%20для%20дошкольников&path=wizard&parent-reqid=1586259515284125-467482630747301397800326-production-app-host-vla-web-yp-124&filmId=10108237884693250945> Комплекс упражнений вместе с ребенком для всех возрастов

<https://youtu.be/XvLnsqbMkwI> флешмоб для детей 5-7 лет

<https://youtu.be/ZnZSAx0IFHg?list=PLIdM5W7cLpWEBZpE6rAQ6oHez9zIsXynj> игра самолет все  
возраста

<https://youtu.be/st62NISQCyg?list=PLIdM5W7cLpWEBZpE6rAQ6oHez9zIsXynj> крокодильчик просто  
класс все возраста

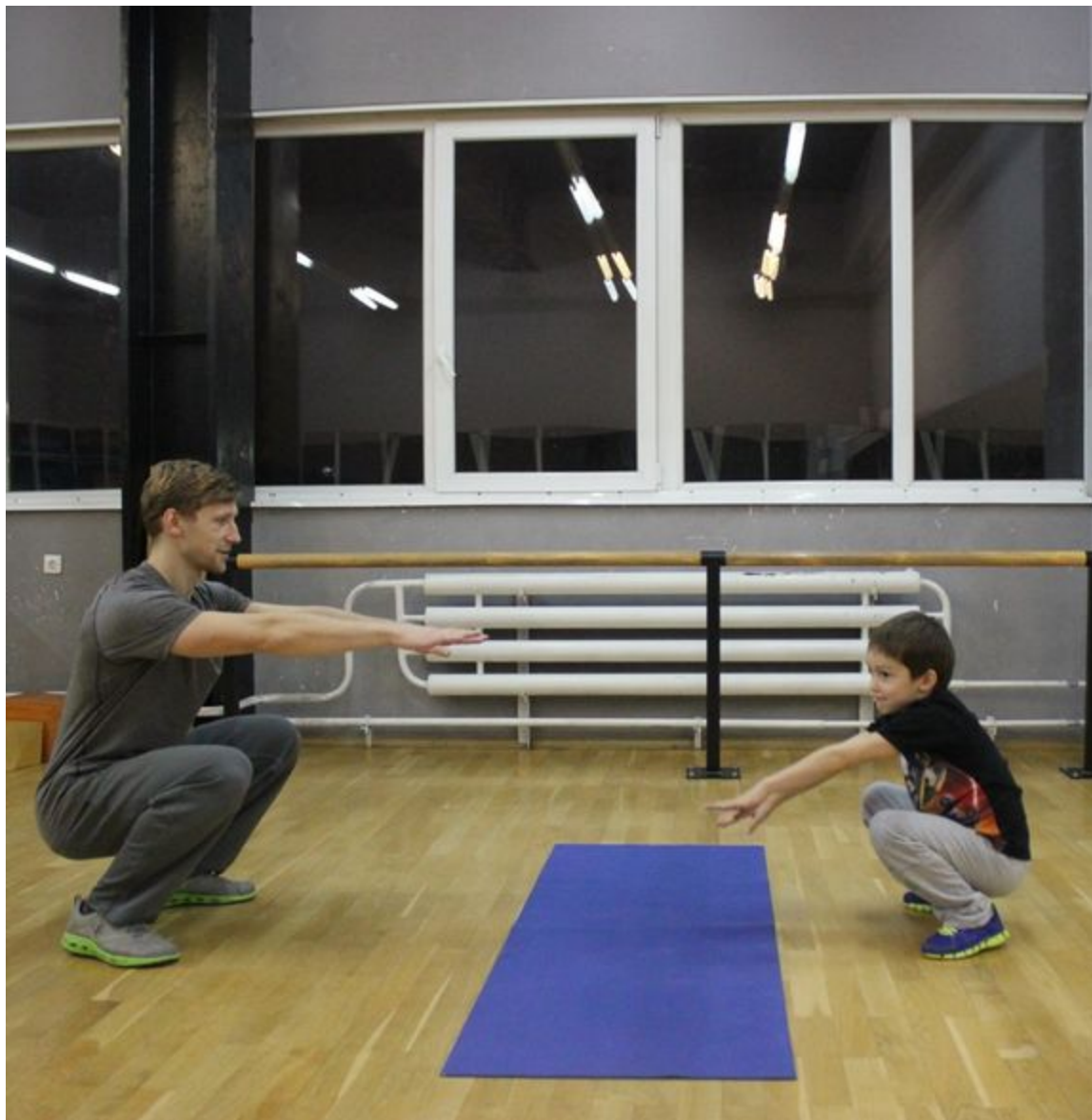
<https://youtu.be/9qu2TwyYJII?list=PLIdM5W7cLpWEBZpE6rAQ6oHez9zIsXynj> «у жирафа пятна» для  
малышей

<https://youtu.be/z0ovwRKAFew> танец «просто мы маленькие звезды» все возраста

<https://youtu.be/qgZL5w2oYUY> все танцуют Чик-Рик-у средний, старший, подготовительный  
возраст

# Общеразвивающие упражнения для детей 4-7 лет.

## 1. Приседания

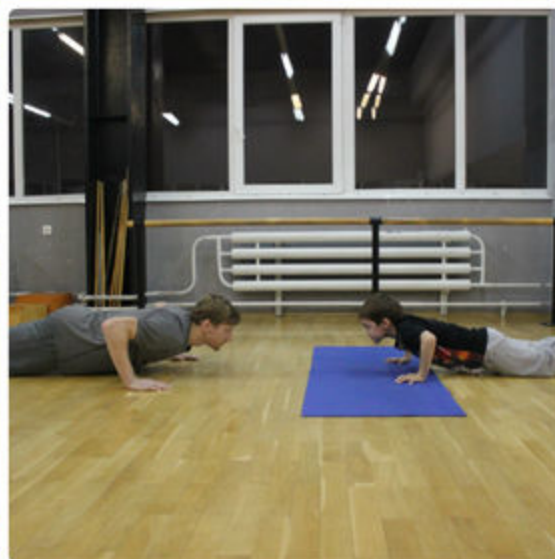


**Эффект:** укрепляет мышцы ног.

**Техника выполнения:**

- ноги на ширине плеч, руки вытянуты вперед
- спина прямая
- пятки прижаты к полу
- выполнять от 20 до 50 раз в зависимости от физической подготовки ребенка

## 2. Отжимания



**Эффект:** укрепляются мышцы рук, груди. Важно делать отжимания именно после приседаний, чтобы разгрузить мышцы ног и нагрузить верхний плечевой отдел — это равномерно распределит нагрузку на разные мышцы.

### **Техника выполнения:**

- в зависимости от ширины положения рук вы можете выбирать нагрузку: если руки стоят близко друг к другу, то идет проработка бицепсов, если руки расставлены широко — прорабатывается грудная часть
- корпус должен находиться в прямом положении, сгибаются только руки
- выполнять максимум 10 раз
- еще один вариант выполнения — плавно опуститься на пол в такой очередности — колени, таз, корпус, так же плавно нужно выходить вверх в исходное положение

### 3. Берпи



**Эффект:** развитие общей выносливости. В работу включаются ноги, пресс, корпус, руки. Выполняется в шесть этапов.

**Техника выполнения:**

- исходное положение — стоя
- упор присев
- выпрыгивание двумя ногами в упор лежа
- полностью лечь на пол, выполнить отжимание
- подтянуть ноги к груди, оказавшись вновь в положении упор присев
- выпрыгнуть вверх, сделав во время прыжка хлопок руками над головой
- выполнять 10 раз

На начальном этапе нужно добиться правильного выполнения, затем постепенно наращивать темп во время упражнения.

## 4. Пресс



**Эффект:** [укрепление мышц пресса.](#)

**Техника выполнения:**

- исходное положение — лежа на спине, ноги прямые, руки за голову или руки вдоль тела прямые
- первыми ребенок тянет руки, создавая инерцию, затем поднимается голова, плечи, скручивание делается постепенно, руками дотянуться до носочков — чтобы в этот момент растяжения отдохнуть
- плавно опуститься назад
- нельзя резко падать прямым корпусом назад и резко подниматься вперед
- для удобства выполнения можно придерживать ноги ребенку или зацепить носочки за основание дивана, чтобы ноги при подъеме не отрывались от пола
- выполнять 10–15 раз

## 5. Лодочка

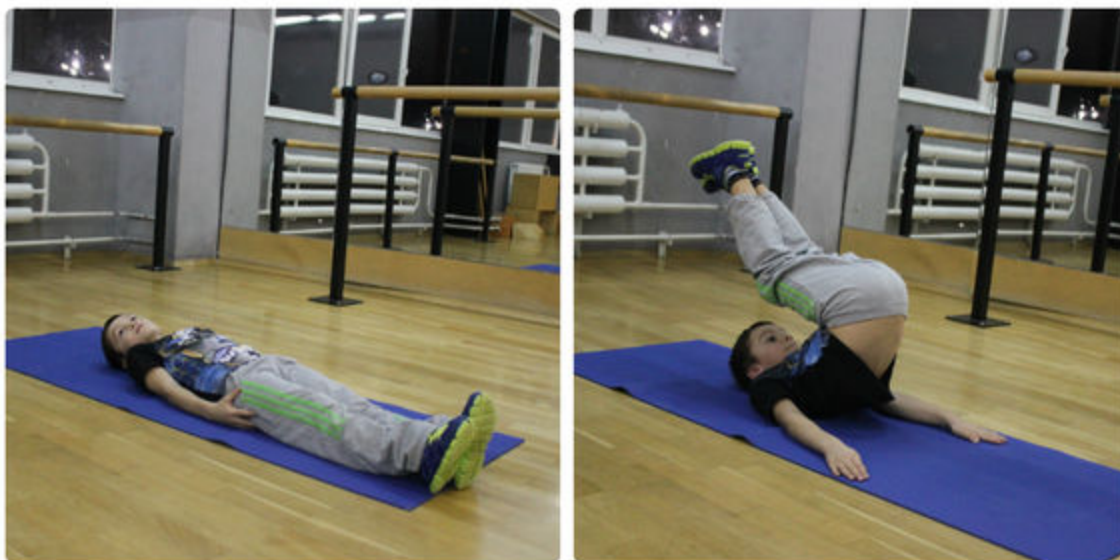


**Эффект:** [укрепляются мышцы поясничного отдела.](#)

**Техника выполнения:**

- исходное положение — лежа на животе, руки прямые вдоль пола, стопы вместе
- одновременно ребенок поднимает обе руки и обе ноги, создавая напряжение в пояснице
- замирать в таком положении не нужно
- выполнять 20 раз

## 6. Закидывание ног за голову



**Эффект:** [укрепляется нижний пресс](#), растягивается поясничный отдел.

### Техника выполнения:

- исходное положение — лежа на спине
- постепенно поднимаем ноги и закидываем за линию головы
- упор при этом на плечи, не на шею и голову
- выполнять 10–15 раз

**ВАЖНО:** во время занятий дома необходимо соблюдать питьевой режим — не более одного-двух глотков воды с периодичностью через два упражнения, всего в день ребенок должен выпивать полтора литра воды. Есть лучше за полтора-два часа до занятия и насытить пищу сложными углеводами. После занятия ребенку необходимо поесть, но не раньше, чем через 30–40 минут.