Дети – такие непоседы! Но не для того, чтобы усложнять жизнь взрослым, а просто такова физиологическая потребность молодого организма. Противоестественно и недальновидно заставлять детей сидеть на месте – это насилие над растущим организмом. Поэтому родителям надо реже употреблять окрики "не бегай", "не прыгай", "не крутись" и так далее, а направлять энергию детей в правильное русло с помощью физкультуры для детей.
Благодаря детской физкультуре есть шанс, что в будущем ребёнок самостоятельно будет заниматься физкультурой, а также снижается вероятность развития проблем с опорно-двигательным аппаратом – плоскостопие, сколиоз и так далее. Ведь большинство взрослых болячек родом из детства.

Физкультура для детей 2-3 лет.

Идеальный вариант – именно с этого возраста начинать приучать детей к физкультуре. В 2-3 года дети импульсивны, легко возбуждаются и утомляются, поэтому длительность занятий должна быть 3-5 минут, включая 4-5 упражнений. Каждое упражнение надо повторять 4-6 раз, большое количество повторений будет утомлять ребёнка. Все упражнения детской физкультуры должны показывать родители и делать вместе с детьми.
"Птички" – ноги слегка расставлены, руки опущенные висят вдоль тела. Развести руки в стороны, помахать ими и опустить.
"Птички пьют" – ноги шире плеч, руки внизу. Наклон вперёд, руки отвести назад, выпрямиться.
"Прыг – скок" – ребёнок стоит произвольно и выполняет подскоки на месте. Можно чередовать с ходьбой.
"Хлопки" – ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела. Поднять руки вперёд, хлопнуть, опустить.
"Пружинки" – ребёнок стоит произвольно. Мягкие пружинистые полуприседания на месте.

Физкультура для детей 3-4 лет.

В этом возрасте во время выполнения физкультурных упражнений надо начинать следить за правильной осанкой (особенно положение стоп и позвоночника). Правильное положение стоп – носки разведены немного

шире, чем пятки, ребёнок опирается на всю поверхность стопы, а не отдаёт предпочтение внешнему или внутреннему краю. Для правильного формирования позвоночника надо следить, чтобы плечи были на одном уровне, и туловище не наклонялось влево или вправо без необходимости. Голову ребёнок не должен сильно наклонять вперёд или запрокидывать назад – взгляд направлен прямо. Тренировка состоит из 3-4 упражнений по 4-6 повторений.
"Ветер качает деревья" – ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклоны в стороны, руки вверх.
"Собираем грибы" – ноги слегка расставлены руки внизу. Присесть изобразить собирание грибов, выпрямится.
"Листочки" – лёжа на спине, руки свободны. Перевернуться на живот, перевернуться на спину.
"Зайчики" – ноги на ширине плеч, руки перед грудью. Прыжки на месте, можно чередовать с ходьбой.
"Велосипед" – лёжа на спине, руки и ноги выпрямлены. Выполнять сгибание и разгибание ног в коленях – поехали на велосипеде.
Опустили ноги.
"Птички"- ноги слегка расставлены, руки внизу. Сесть на корточки, изобразить пальцами руки "как птичка клюёт".

Физкультура для детей 4-5 лет.

В этом возрасте надо обратить особое внимание на развитие стопы, так как при неблагоприятных условиях может начать формироваться плоскостопие. Зарядка должна состоять из 4-5 физкультурных упражнений с 5-6 повторениями. Начинаем тренировку с небольшой разминки – ходьба на носках, а затем пятках в течение 30 секунд (это хороший способ профилактики плоскостопия), а уже затем переходить к основной части занятий.
"Повороты" – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение.
То же в левую сторону.
"Наклоны" – сидя, ноги скрестить "по-турецки", прямые руки в упоре сзади. Выполнить наклон вперёд, хлопнуть ладонями по полу перед ногами, хлопнуть ладонями как можно дальше, хлопнуть ладонями перед ногами и вернуться в исходное положение.
"Неваляшка" – лёжа на спине, руки, на затылке, локти выставлены вперёд. Повернуться на бок, а затем вернуться в исходное положение. Затем поворот на другой бок и возвращение в исходное положение.
"Подпрыгивание с поворотом" – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Выполнить 6 – 8 подпрыгиваний с поворотом вокруг себя.

"Приседание с мячом" – ноги параллельны, мяч удерживаем двумя руками внизу. Присесть – мяч в прямых руках перед собой, спину держать прямо взгляд не опускать. Вернуться в исходное положение.
"Переложи мяч" – ноги на ширине плеч, обе руки опущены вниз, в правой руке мяч. Поднять обе руки вперёд, переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение. Поднять обе руки и переложить мяч в правую руку, вернуться в исходное положение.

Физкультура для детей 5-7 лет.

В этом возрасте имеет смысл начинать обращать внимание на дыхание ребёнка – во время выполнения упражнений делать выдох, при возвращении в исходное положение – вдох. А так же не забывать о формировании стопы и позвоночника.
"Достань до пятки" – стоя ноги на ширине плеч, руки опущены, висят. Прогибаясь назад, слегка согнув колени, стараться правой рукой дотянуться до пятки правой ноги. Вернуться в исходное положение. Выполнить такое же движение для левой руки и ноги. Вернуться в исходное положение. Повторить 3 – 5 раз для каждой руки.
"Лошадки" – ноги на ширине плеч, прямые руки вперёд. Поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, с одновременным махом обеих прямых рук назад. Вернуться в исходное положение. Выполнить такое же движение для левой ноги.