

Предлагаю комплекс упражнений на развитие силы занятий с детьми 5-7 лет в домашних условиях:

1. *«Маятник»*

И.П.: стойка — ноги врозь, зафиксировать руки на голове. На каждый счёт выполнять наклоны головы 1 — вправо, 2 — влево, 3 — вперед, 4 — назад.

2. *«Волна»*

И.П.: стойка — ноги врозь, выставить руки в стороны. Поочередно выполнять волнообразные движения руками, напрягая руки в конечной фазе.

3. *«Вертушка»*

И.П.: стойка — ноги вместе, руки — параллельно корпусу вниз. На каждый счёт вращать туловище то вправо, то влево, при этом свободно перемещая руки в сторону каждого поворота.

4. *«Мельница»*

И.П.: стойка — ноги врозь по шире с наклоном корпуса вперед, держим руки — в стороны. На каждый счёт вращение корпуса то вправо, то влево.

5. *«Ножницы»*

И.П.: горизонтально лежа на спине в упоре на предплечьях, ноги слегка приподняты над уровнем пола. Поочередно делать скрестные движения выпрямленными ногами.

6. *«Качели»*

И.П.: лежа на животе, удерживать руки вдоль торса, ноги немного разведены. Взяться руками за голени ног, прогнуться и покачаться.

7. *«Лягушка»*

И.П.: упор присев, ноги врозь. Просунуть руки между ног. Постараться выполнить отрыв ног от пола, удерживаясь на одних руках. Удерживать позу или попрыгать.

8. *«Зайчик»*

И.П.: упор присев, руки на затылке. Прыжки в упоре присев, с поступательным продвижением вперед. Спину держать ровно.

Будьте здоровы!