**Физическое развитие**

 Физкультура для детей 4-5 лет должна быть веселой и интересной, чтобы удерживать внимание и не отвращать от спортивных упражнений.

***Простой комплекс упражнений для семейных занятий.***

 Простая ходьба по кругу – прогулка. Руки на поясе. Повороты головы из стороны в сторону: да-да и нет-нет.

 Руки на поясе. Наклоны головы в стороны.

 Руки подняты. Наклоны туловища в стороны – «деревья в лесу качаются».

 Руки на поясе. Вытягивать руки и делать хлопок – «ловить бабочек» в ладошки. Чередовать приседания и наклоны – «собирать» грибы, ягоды, цветы.

 «Потягушки» – встать на цыпочки, высоко над головой поднять руки, растопырить пальцы.

 Ходьба по кругу: прогулка закончилась, «идем домой».

 Во время бега малышу может понадобиться перерыв, допустимо передохнуть 2-5 минут.