**Комплекс силовых упражнений для деток 4-6 лет:**

1. **"Маятник"**

Исх.Пол.: стойка - ноги врозь, зафиксировать руки на голове. На каждый счёт выполнять наклоны головы I) вправо, II) влево, III) вперед, IV) назад.

1. **"Волна"**

Исх.Пол.: стойка - ноги врозь, выставить руки в стороны. Поочередно волнообразные движения руками, напрягая руки в конечной фазе.

1. **"Вертушка"**

Исх.Пол.: стойка - ноги вместе, руки – параллельно корпусу вниз. На каждый счет вращать  туловище то вправо, то влево, при этом свободно перемещая руки в сторону каждого поворота.

1. **"Мельница"**

Исх.Пол.: стойка - ноги врозь пошире с наклоном корпуса вперед, держим руки - в стороны. На каждый счет вращение корпуса то вправо, то влево.

1. **" Крокодильчик"**

Исх.Пол.: упор лежа. Передвигаться вперед на одних руках. Избегайте прогиба в пояснице, ногами не помогать.

1. **"Ножницы"**

Исх.Пол.: горизонтально лежа на спине (в упоре на предплечьях), ноги слегка приподняты над уровнем пола. Поочередно делать  скрестные движения выпрямленными ногами.

1. **"Качели"**

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

1. **"Лягушка"**

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

1. **"Зайчик"**

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

**10."Кенгуру"**

Исх.Пол.: стойка - ноги вместе, с руками внизу. В темпе оттолкнуться, в высшей точке пригнуть ноги и прижать их к груди. Приземлившись снова повторить прыжок.

**Подборка силовых упражнений в парах для детей дошкольного возраста ( можно с родитлем, братом или сестрой)**

**1. "Пружинка"**

Исх.Пол.: расположившись лицом друг к другу на дистанции согнутых рук, упираясь друг в друга ладонями. На каждый счет осуществлять сгибание и разгибание правой, а затем левой руки.

1. **"Бабочка"**

Исх.Пол.: встав на левую ногу (при этом правая - согнута в колене) и опираясь о голень опорной ноги, руки разведите в стороны. Удерживая равновесие, проделать ритмичные взмахи прямыми руками вверх-вниз. Затем сменить и. п. ног. Для облегчения упражнение можно выполнить стоя ноги врозь.

1. **"Качели"**

Исх.Пол.: стоя друг напротив друга и ухватившись за руки, выполнять поочередные приседания.

1. **"Велосипед"**

Исх.Пол.: сед согнув ноги, упираясь ступнями в ступни партнера. На каждый счет поочередно выполнять сгибание/разгибание ног.

1. **"Пила"**

Исх.Пол.: аналогичное. На каждый счет одновременно сгибать и разгибать ноги.

1. **"На лодочке»**

Исх.Пол.:  аналогичное, но взяться за руки. 1 — упираясь в стопы партнера, потянуть его на себя, отклоняя корпус назад; 2 — то же самое выполняет партнер.

1. **"Гусеница" (Кто быстрее?)**

Исх.Пол.: сед согнув ноги. По команде "Марш!", помогая руками и ногами продвигаться вперед, а затем назад.

1. **"Ласточка"**

Исх.Пол.: стоя друг напротив друга на дистанции шага, взяться за руки. Поочередно на одной ноге сделать «Ласточку» (равновесие), удерживая его как можно дольше. Упражнение можно усложнить, выполняя его одновременно.

1. **"Пистолетик"**

Исх.Пол.:  аналогичное. Счёт: 1—2 — оба партнера одновременно приседают на правой ноге, левая вперед; счёт: 3—4 – вернуться в Исх.Пол.; счёт: 5—8 — то же, но сменив положение ног.

1. **"Корзиночка" (Кто дольше?)**

Исх.Пол.: упор лежа на слегка согнутых руках, располагаясь друг напротив друга. 1—2 — прогнуться, выпрямить руки и согнутыми в коленях ногами достать голову. Постараться как можно дольше удерживать позу.

1. **"Вертолет"**

Исх.Пол.: сед ноги вместе лицом друг к другу, стопы на одной линии. Поднимая прямые ноги вверх по кругу, пронести их над стопами партнера и опустить с другой стороны. Затем партнер выполняет то же самое. Упражнение можно выполнять не останавливаясь, описывая поочередно круг в воздухе.

**12. "Мячик"**

Упражнение исполняется по очереди.

Исх.Пол.: стойка - ноги врозь, держать руки вперед. Партнер приседает, руки на пояс и подскакивает, при этом стоящий вытянутыми руками слегка касается его головы. Затем поменяться ролями.

**13."Паровозик"**

И. п.: присед, руки согнуты в локтях, партнер сзади. Одновременно друг за другом продвигаться вперед, а затем назад на согнутых ногах.