

***Добрый день, уважаемые родители и дети!***

Предлагаю провести занятия по физической культуре. Для вас и ваших детей я подготовила небольшие видео основных видов движений, чтобы вам было легче заниматься дома. У нас с вами всё получится!!!

Уважаемые родители зарядку необходимо проводить каждое утро. Специально для ваших малышей она в мультяшной форме. Надеюсь, что дети оценят это!

<https://vk.com/video156768524_456239023?list=02b6800943587b6431>

***Проводим занятия по физической культуре.***

**Физическая культура**

**ЗАНЯТИЕ № 1**

**Задачи:** Упражнять в умении перебрасывать мяч, ходить по веревке, прыгать на одной ноге; развивать устойчивое равновесие при ходьбе по веревке.

***Необходимое оборудование:****мяч, веревка-шнур(2-3м).*

*Вначале занятия предложите ребенку немного походить по комнате*:

- на носках, руки вверх;

- на пятках, руки к плечам.

*Теперь вместе с ребенком выполните*

***комплекс общеразвивающих упражнений (без предметов)***

**1**.  **и. п.:** стоя, ноги параллельно, руки внизу; поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить через стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

**2**.  **и. п.:** ноги на ширине плеч, руки на поясе; поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;

**3**.  **и. п.:** ноги на ширине ступни, руки внизу; присесть, руки вынести, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

**4**.  **и. п.:** ноги врозь, руки на поясе; наклониться вперед, коснуться пола между носками ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз).

*(****И.п.****– это исходное положение)*

***А теперь предложите ребенку следующее задание:***

* Ходьба по веревке, руки в стороны (3-4 раза) - [https://youtu.be/8iE7YO\_F5zY](https://www.google.com/url?q=https://vk.com/away.php?to%3Dhttps%253A%252F%252Fyoutu.be%252F8iE7YO_F5zY%26post%3D-193817432_92%26cc_key%3D&sa=D&ust=1589104179046000)
* Прыжки на одной ноге (по 6 раз на каждой ноге *(повторить 2 раза)) -*[https://youtu.be/mXrZC\_Kvmbo](https://www.google.com/url?q=https://vk.com/away.php?to%3Dhttps%253A%252F%252Fyoutu.be%252FmXrZC_Kvmbo%26post%3D-193817432_92%26cc_key%3D&sa=D&ust=1589104179046000)
* Перебрасывание мяча с расстояния 2 м из-за головы (6 раз) -  [https://youtu.be/rcHgUYRTduE](https://www.google.com/url?q=https://vk.com/away.php?to%3Dhttps%253A%252F%252Fyoutu.be%252FrcHgUYRTduE%26post%3D-193817432_92%26cc_key%3D&sa=D&ust=1589104179047000)

***А сейчас поиграйте с ребенком в******игру «У медведя во бору»:***

      Родитель-«медведь» сидит на «пеньке», ребенок продвигается по комнате мимо медведя, имитируя сбoр ягод и проговаривая слова:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит

И на нас рычит....

       Медведь издает «ры-ры» и догоняет ребенка. Если догонит -  меняются ролями - (3 раза).

**ЗАНЯТИЕ № 2**

*Оборудование: веревка-шнур (2-2,5 м), мяч.*

*Вначале занятия предложите ребенку*немного походить по комнате со сменой положения рук: руки вверх - руки на пояс.

***Теперь вместе с ребенком выполните***

**комплекс упражнений со стульчиком:**

1. Сидя на стульчике, поднимайте руки вверх и опускайте вниз - (4-5 раз).
2. Сидя на стульчике, наклонитесь вниз, коснитесь стоп и вернись назад - (4 раза).
3. Стоя за стулом, держаться за спинку. Присесть (спрятаться) и выпрямиться (показаться) – (4 раза).
4. Стоя около стула, выполнить прыжки на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой – (3-4 раза).

***А теперь предложите ребенку следующее задание:***

1. "Подлезание под веревочку" (3 раз) - [https://youtu.be/rqU2mpEvAdQ](https://www.google.com/url?q=https://vk.com/away.php?to%3Dhttps%253A%252F%252Fyoutu.be%252FrqU2mpEvAdQ%26post%3D-193817432_102%26cc_key%3D&sa=D&ust=1589104184149000)

2. "Прыжки на двух ногах в длину с места"(3-4 раз) - [https://youtu.be/CfJ1XYIlmR0](https://www.google.com/url?q=https://vk.com/away.php?to%3Dhttps%253A%252F%252Fyoutu.be%252FCfJ1XYIlmR0%26post%3D-193817432_102%26cc_key%3D&sa=D&ust=1589104184150000)

3. "Прокатывание мяча одной рукой" (3 раза) - [https://youtu.be/8rTpbFPko1A](https://www.google.com/url?q=https://vk.com/away.php?to%3Dhttps%253A%252F%252Fyoutu.be%252F8rTpbFPko1A%26post%3D-193817432_102%26cc_key%3D&sa=D&ust=1589104184151000)

4. "Прокатывание мяча двумя руками" (3 раза) - [https://youtu.be/m-9zVXubZLY](https://www.google.com/url?q=https://vk.com/away.php?to%3Dhttps%253A%252F%252Fyoutu.be%252Fm-9zVXubZLY%26post%3D-193817432_102%26cc_key%3D&sa=D&ust=1589104184152000)

***А сейчас поиграйте с ребенком в***

***упражнение «Мишки идут по лесу»***

   Ребенок имитирует походку медведя – передвигается на внешней стороне стопы – (2-3 раза).

**ЗАНЯТИЕ № 3**

*Необходимое оборудование: мяч, гимнастическая стенка (при наличии),*

***Вначале занятия предложите ребенку немного походить по комнате*:**

- с высоким подниманием коленей вверх, руки на пояс;

- на носках, руки вверх.

***Вместе с ребенком продолжаете выполнение*****комплекса упражнений со стульчиком:**

1. Сидя на стульчике, поднимайте руки в стороны и опускайте вниз - (4-5 раз).
2. Сидя на стульчике, наклонитесь вниз, коснитесь стоп и вернись назад - (4 раза).
3. Стоя перед стулом, руки прижать к груди. Присесть, руки положить на стул, затем вернуться назад – (4-5 раз).
4. Стоя около стула, выполнить прыжки на двух ногах вокруг стула, чередуя с ходьбой – (3-4 раза).
5. ***А теперь предложите ребенку следующее задание:***
6. Отбивание мяча одной рукой - [https://youtu.be/A-dcNsT8ePQ](https://www.google.com/url?q=https://vk.com/away.php?to%3Dhttps%253A%252F%252Fyoutu.be%252FA-dcNsT8ePQ%26post%3D-193817432_115%26cc_key%3D&sa=D&ust=1589104189185000)

2. Прыжки на двух ногах через предметы - [https://youtu.be/PnvhbXOdryE](https://www.google.com/url?q=https://vk.com/away.php?to%3Dhttps%253A%252F%252Fyoutu.be%252FPnvhbXOdryE%26post%3D-193817432_115%26cc_key%3D&sa=D&ust=1589104189186000)

3. Лазанье по гимнастической стенке - [https://youtu.be/853loS\_ormQ](https://www.google.com/url?q=https://vk.com/away.php?to%3Dhttps%253A%252F%252Fyoutu.be%252F853loS_ormQ%26post%3D-193817432_115%26cc_key%3D&sa=D&ust=1589104189186000)

***А сейчас поиграйте с ребенком******в игровое упражнение «Сбей кеглю»***

*(кеглю можно заменить любым другим предметом)*

   Прокатить мяч, сбить кеглю, стоящую на полу – (2-3 раза).

