

Доброе утро, уважаемые родители и дети!

Сегодня у нас занятие по физической культуре. Для вас и ваших детей мы подготовили небольшие видео основных видов движений, чтобы вам было легче заниматься дома. У нас с вами все получится!!!

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 вернитесь 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>
2. "Прыжки на двух ногах в длину с места"(3-4 раз) - <https://youtu.be/CfJ1XYIlmR0>
3. "Прокатывание мяча одной рукой" (3 раза) - <https://youtu.be/8rTpbFPko1A>
4. "Прокатывание мяча двумя руками" (3 раза) - <https://youtu.be/m-9zVXubZLY>

А сейчас поиграйте с ребенком в упражнение «Мишки идут по лесу»

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