

*Добрый день, уважаемые родители и дети!  
Сегодня у нас занятие по физической культуре.*

## **1. Физическая культура - 9.50-10.05**

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 вернитесь 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).

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

1. Отбивание мяча одной рукой - <https://youtu.be/A-dcNsT8ePQ>
2. Прыжки на двух ногах через предметы - <https://youtu.be/PnvhbXOdryE>
3. Лазанье по гимнастической стенке - [https://youtu.be/853loS\\_ormQ](https://youtu.be/853loS_ormQ)

***А сейчас поиграйте с ребенком в игровое упражнение «Сбей кеглю»***  
*(кеглию можно заменить любым другим предметом)*

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