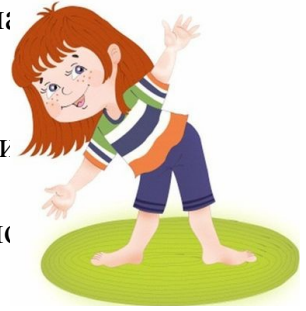


Физкультура дома

Предложите ребёнку выполнить ходьбу на месте, далее бег на месте или по кругу комнате, если позволяет площадь.

Вместе с ребёнком выполните следующие упражнения:

1. И.п.: стоя, руки опущены, ноги вместе. Поднимаем руки вверх через стороны, хлопок(4-6раз).
2. И.п.: стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Наклоны туловища, руки выносим вперёд, в и.п.(4-5раз).
3. И.п. Стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе. Приседаем вынося руки вперёд, в и.п.(4-5раз).
4. И.п.: сидя на полу, руки в упоре за спиной. Поднимаем ноги вверх, опускаем вниз(3-4раза).
5. И.п.: стоя ноги вместе, руки опущены вниз. Прыжки на месте ног и руки в стороны(звёздочка) с чередованием ходьбы(3-4раза).



Предложите ребёнку выполнить следующие движения:

- на равновесие – ходьба между двумя ленточками с плоским предметом на голове, руки в стороны;
- прыжки на двух ногах через препятствия (кубики- высота 6 см; расстояние между предметам 40 см).

Пригласите ребёнка поиграть в подвижную игру «Пробеги тихо», игру малой подвижности «Угадай, кто позвал» - играет вся семья.

Игры можно менять. «Прокати и поймай мяч», «Сбей кеглю», «Лови — бросай, упасть не давай (с мячом)».