***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 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://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FrqU2mpEvAdQ&post=-193817432_102&cc_key=)

2. "Прыжки на двух ногах в длину с места"(3-4 раз) - [https://youtu.be/CfJ1XYIlmR0](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FCfJ1XYIlmR0&post=-193817432_102&cc_key=)

3. "Прокатывание мяча одной рукой" (3 раза) - [https://youtu.be/8rTpbFPko1A](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F8rTpbFPko1A&post=-193817432_102&cc_key=)

4. "Прокатывание мяча двумя руками" (3 раза) - [https://youtu.be/m-9zVXubZLY](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2Fm-9zVXubZLY&post=-193817432_102&cc_key=)

***А сейчас поиграйте с ребенком в***

***упражнение «Мишки идут по лесу»***

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