***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 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).

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

1. Отбивание мяча одной рукой - [https://youtu.be/A-dcNsT8ePQ](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FA-dcNsT8ePQ&post=-193817432_115&cc_key=)

2. Прыжки на двух ногах через предметы - [https://youtu.be/PnvhbXOdryE](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2FPnvhbXOdryE&post=-193817432_115&cc_key=)

3. Лазанье по гимнастической стенке - [https://youtu.be/853loS\_ormQ](https://vk.com/away.php?to=https%3A%2F%2Fyoutu.be%2F853loS_ormQ&post=-193817432_115&cc_key=)

***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).