

## Рекомендации по проведению физкультурных занятий в домашних условиях для младшего возраста (3-4 года)

Уважаемые родители!

Вы можете заниматься физкультурой дома со своим ребенком, если у вас есть желание и условия для этого. Желательна спортивная одежда (футболка, шорты) и обувь (кеды, чешки), можно и в носочках (или босиком), если у вас ковровое покрытие. Из предложенных ниже упражнений по пунктам выбирайте те, которые можете выполнить в своих условиях (ходьба, бег, ОВД, подвижная игра, спокойная ходьба)

**1. Ходьба** (варианты заданий): на носках «как мышки», широким шагом «волки», переваливаясь с ноги на ногу «как медведи», ползание на четвереньках «черепашки»;

**2. Бег** (варианты заданий): «птички» (машем руками, как крыльями), «самолеты» (руки в стороны прямые). Можно включать остановки (птички сели на деревья, самолеты на аэродром).

**3. Основные виды движений-ОВД** (варианты заданий):

**Прыжки:** на двух ногах «как зайчики» на месте; с продвижением вперед (можно положить на пол небольшие предметы и прыгать через них)

**Ползание:** на четвереньках между предметами (стулья, игрушки и др); проползание под предметами (стул, например)

Можно составить небольшую «полосу препятствий»: пройти по прямой, перешагивая через предметы (книги, игрушки) ; перепрыгнуть через 3-4 препятствия; проползти «змейкой» между предметами (стулья, например)

**Владение мячом.** Если в доме есть мяч, то можно его прокатывать его по прямой, сбивать им кеглю (или игрушку), подбрасывать мяч вверх и ловить, бросать в пол и ловить; выполнять броски в паре с мамой или папой.

**4. Подвижные игры.** Хорошо, если получится привлечь к подвижной игре 3-4 человек (родители, братья, сестры)

**«Птички в гнездышках».** Игроки-«птички», гнездами могут быть стулья или какие-то ориентиры на полу. По команде «птички» вылетают

из гнздышек (бегают, размахивая руками), по команде «в гнезда!» возвращаются на место. По такому же принципу можно организовать игру «Найди свой домик»

**«Зайцы и лиса».** Игроки-«зайцы» прыгают (бегают) в разных направлениях, по команде «лиса!» приседают и замирают; «лиса» ходит и смотрит, кто пошевелится, уходит в «лес» (3-4 раза)

5. Физкультурное занятие можно закончить спокойной ходьбой ли малоподвижной игрой. Например, **«Найди игрушку».** Спрятать в комнате игрушку, а ребенок будет ее искать. Игрушка должна быть небольшой и находиться на видном месте. Можно подсказывать при необходимости.