**Занятия физкультурой в домашних условиях.**

**Предлагаем Вам некоторые упражнения, которые Вы можете выбрать для занятий дома с детьми**

1.Ходьба на месте-30 секунд.

2.Ходьба в обход комнаты:

а) на носках, руки вверх, смотрим на руки- 20 секунд.

б) на пятках, руки в стороны, ладонями вниз-20 секунд.

В) на наружной части свода стопы, руки прямые, вытянуты перед собой, ладони параллельные, большие пальцы смотрят вверх-20 секунд.

Г) Руки за голову, поворотные движения, правым локтем достать левое колено, а левым локтем правое колено- 20 секунд.

Лёгкий бег-40 секунд.

Бег с высоким подниманием бедра, руки на поясе-20 секунд.

Бег с захлёстыванием голени, руки сзади, пятки достают ладони-20 секунд.

Приставным галопом, одна нога подбивает другую, правым и левым боком по10 секунд каждый.

Бег спиной вперёд ,глядя через левое плечо-20 секунд.

Легкий бег-переход на шаг.

**Далее упражнения, выполняемые в движении шагом.**

1.наклоны головы на четыре счёта: вниз, вверх, влево, вправо. Руки на поясе, четыре повторения.

Сильно вверх голову поднимать не стоит ввиду физиологических особенностей данного возрастного периода.

2.Руки прямые вытянуты перед собой, круговые движения кистями, на 1-4 вовнутрь, 5-8 наружу. Три повторения.

3.Руки перед собой, согнуты в локтях, круговые движения в локтевом суставе. На 1-4 от себя 5-8 к себе. Три повторения.

4.Кисти на плечах, круговые движения в плечевом суставе. На 1-4 вперёд, на 5-8 назад. Два повторения. И два повторения по широкой амплитуде, руки проходят полный круг снизу с хлопком вверху.

5.Далее рывки руками:

а) Руки перед собой, согнуты в локтях, 1-2 перед собой,3-4 влево, 5-6 перед собой,7-8 вправо. Три повторения.

б) Левая рука вверху, правая внизу 1-2,на 3-4 меняем руки. Три повторения

6)Наклоны: Руками достать до пальцев ног. К каждой ноге по 10.

7) махи: руки прямые, вытянуты в стороны. Ноги прямые, выносятся вверх попеременно и под каждой хлопок руками. По 5 на каждую ногу.

8) Выпады: Руки на поясе. На 1 Левая нога вперёд, правая на носке оттянута сзади, руки прямые вверх, ладони параллельные, смотрим на руки, на 2 ногу приставили, руки на пояс. На 3 правая нога вперёд левая отставлена сзади, руки вверху, 4 приставили ногу, руки на пояс. По 5 на каждую ногу.

 **Упражнения в исходном положении стоя.**

1)И.П. Ноги на ширине плеч руки внизу, по швам, основная стойка.

На 1 руки прямые вверх, ладони параллельные, левую ногу отставляем назад, 2-И.П. на 3 руки вверх отставляем правую ногу, 4- И. П.

2)И.П. основная стойка. На 1 кисти на плечи, 2-встаём на носки руки прямые вытянуты вверх, 3-ноги на всю ступню кисти на плечи,4-И.П.

3)наклоны в стороны.

И.П. Ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-2наклон влево, правая рука прямая, находится на правом ухе, плечом.3-4 в противоположную сторону.

4)Наклоны вперёд:

И.П. ноги на ширине плеч руки на поясе.

1-всать на носки, руки прямые вверх, 2-руки вниз, коснуться левого носка, 3-руки вниз дотронуться до пола между ногами, 4-достать до носка правой ноги, 5- исходное положение.

5) И.П. основная стойка. 1-встать на носки руки прямые вверх. 2-наклон вперёд, руками достать до носков. 3- присед, руки прямые вытянуты перед собой. 4-выпрыгивание вверх с отведением рук назад. 5-И.П.