

Физкультура дома

для детей младшего и среднего возраста

Оборудование : Мыльные пузыри; бумажные листики; стакан воды; трубочка; палочки от 1м. Весёлая музыка!

Разминка :

1. Встать, ноги слегка расставив, делать круговые движения руками «мельница» (вперёд; назад (2 раза).
2. Ходьба и бег по кругу друг за другом (2 раза).
3. Наклониться вперёд взмахивая обеими руками вперёд – назад «полощем бельё» (4 раза).
4. Встать, поднять руки вверх, сделать вдох, опуская руки делать медленный выдох (3 раза).
5. Прыжки на месте, руки на поясе (4 раза).

Основные упражнения под весёлую, задорную музыку:

- " Сделай глубокий вдох и выполняй продолжительные выдохи на бумажные листочки с ладошки направляя их в разные стороны (3мин).
- "Поймай пузыри" - ловить мыльные пузыри (2мин).
- "Катание на лошадках"- выполнять упражнения с любыми палочками размером от 1м. В разных направлениях (5мин).
- Набрал в стаканчик воды (можно бумажный), набрав полную лёгкую воздуха выдувать в трубочку делая пузыри в стаканчиках (2мин).

- Ходьба на месте под весёлый марш (весёлый ветер)
- Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Махи руками. Вверх, встать на носки—вдох, опуститься на ступню, руки вниз- выдох.
- Руки на плечи. Вращение руками сначала вперёд, затем назад. 8-10 раз.
- Ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты туловища 1-2 влево, 3-4 вправо. 8-10 раз.
- Ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах. 10-12 раз.
- Упражнение на дыхание. Стоя на месте, ноги вместе, руки вдоль туловища. Резкий взмах руками- вдох, присесть- выдох. 5-6 раз.