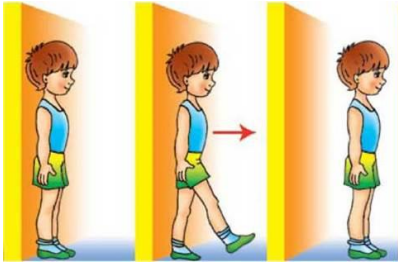


**Дорогие ребята, мы с вами так давно не виделись, я очень соскучилась по вам!**

**И предлагаю вам позаниматься в домашних условиях. Я буду отправлять вам упражнения и задания, а вы можете их выполнять всей вашей дружной семьёй!**

Я предлагаю вспомнить ползание с опорой на ладони и колени, и ползание по-пластунски. Для занятия нам понадобится 6 разных предметов, мешочек (можно детский носочек наполнить 2/3 стаканом крупы).

А начнём мы с вами с проверки осанки: встаньте у стены или шкафа (они должны быть без плинтуса) соприкасаясь затылком, лопатками, ягодицами и пятками, постоит у стены считая до 20, затем сделайте шаг вперёд и замрите в этом положении считая до 10. Стараясь сохранять правильную осанку.

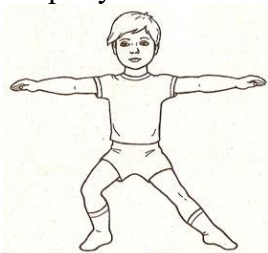


Разминка

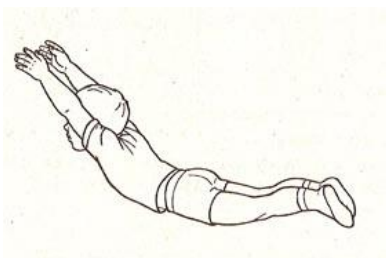
1 упражнение «Ходьба на месте» на 16 счётов



2 упражнение «Перекаты» Стоя, ноги широко расставлены, руки на поясе. Перенести вес тела на правую ногу, согнутую в колене, левую ногу поставить на носок. Вернуться в исходное положение. Перенести вес тела на левую ногу, согнутую в колене, правую ногу поставить на носок. Вернуться в исходное положение. Повторить по 3 раза в каждую сторону.



3 упражнение «Змея» Лёжа на животе, прямые руки вытянуты вперёд. Поднять прямые руки, потянуться вверх. Вернуться в исходное положение. Повторить 4-5 раз.



**3 упражнение «Приседание»** Встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Присесть на носках, спина прямая, колени в стороны, руки вперёд. Вернуться в исходное положение. Повторить 5-6 раз.



**4 упражнение «Прыжки»** Стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Прыжком расставить ноги в стороны, одновременно сделать хлопок руками над головой. Повторить 5-6 раз.



После прыжков сделайте упражнение на восстановление дыхания. Повторить 4 раза



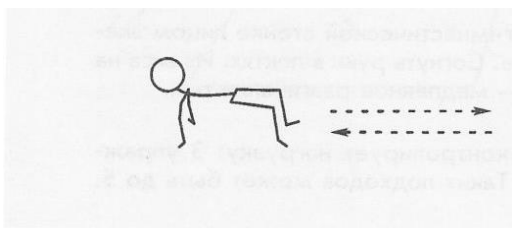
Приступаем к ползанию.

1 задание. Расставьте 6 разных предметов хаотично, на расстоянии 50 см друг от друга, необходимо проползти между предметами не задевая их, опираясь на ладони и колени.



2 задание. Ползание по прямой, расстояние 3-4м., с мешочком на спине. Голова не опущена, спина чуть прогнута.

3 задание. Ползание вверх животом, расстояние 2-3м, как усложнение положить мешочек на живот.



4 задание. Ползание по-пластунски. Вытянуть правую руку и одновременно подтянуть к животу колено сильно согнутой левой ноги. Туловище при этом слегка повернуть влево. Затем, сгибая правую руку и разгибая левую ногу, ребенок передвигает тело вперед. Расстояние 5м.



У всех получилось? Молодцы! А теперь давайте поиграем!

Игровое упражнение «Аист». Встаньте, на одну ногу, вторую согните в колене и приставьте к другой ноге, руки вверх, старайтесь удержать равновесие, проговаривая слова: «Ах, как трудно так стоять, ногу на пол не спускать. И не падать, не качаться, за соседа не держаться». Поменяйте ногу. Можно устроить соревнования, как усложнение закрыть глаза. Выигрывает тот, кто дольше простоит.



До скорых встреч!

Наталья Александровна.