**Занимательная физкультура дома для детей 2-4 года.**

**«Маленький зоопарк»**

Старое правило гласит: не можешь что-то предотвратить, возглавь это. Если в доме развелись одновременно много маленьких собачек, котиков или обезьянок, организуйте их передвижение согласно правилам для животных. Итак, у нас сегодня дома «Котики» и «Кошечки».

И.п- опора на ладони и колени «стоя на четвереньках»

Вот в таком положении мы продвигаемся вперед. А теперь высоко поднимем подбородок, чтобы прогнуть спину. Выполните задание вместе с детьми, так несколько минут и вы поймете, что такое физические нагрузки. Можно немного отдохнуть и превратиться в «пауков»

И.п- опора на ладони и колени, ноги прямые (с продвижением вперед)

**Игра «Найди и промолчи»**

В комнате прячем заметную игрушку. И начинаем искать . Самое трудное — промолчать в тот момент, когда вы ее нашли, и не выдать месторасположение всем. Такие упражнения на сдерживание очень полезны в условиях, когда сдерживаться приходится всем (повторяем несколько раз)

**Занимательная физкультура дома для детей 4-5 лет.**

 **«Цирк»**

Сегодня мы с вами будем ходить по канату, как «Воздушные гимнасты»

Нам нужна веревка или шнур, который будет лежать на полу.

***1-задание «Пройти по канату»***

1. И.п – стоя правым боком, руки на поясе (приставным шагом)

2. тоже левым боком.

3. И.п- руки в стороны «Елочкой» (пройти прямо)

Рекомендации: носки ног смотрят в разные стороны, спина прямая.

***2-задание «Равновесие»***

И.п-стоя на одной ноге, на канате, руки в свободном положении.

Как можно дольше простоять на одной ноге. Затем ногу поменять и повторить задание.

**Игра «Мартышки»**

Мы — веселые мартышки, мы играем громко слишком,

Мы в ладоши хлопаем, мы ногами топаем,

Надуваем щечки, скачем на носочках.

И друг другу даже, языки покажем.

Дружно прыгнем к потолку, оттопырим ушки,

Ногу поднесем ко рту, хвостик на макушку.

Рекомендации: движения соответственно тексту. Импровизируйте, пожалуйста.

**Занимательная физкультура дома для детей 5-8 лет.**

**«На лугу пасутся- кто?»** (ответ ребенка, разные варианты)

У нас сегодня на лугу гуляют гуси.

***Задания «Гуси!»***

Друг за дружкою «гуськом»( «га,га,га; га,га,га»)

Ходят гуси «бережком» («га,га,га; га,га,га»)

**1**.Движение в свободном направлении, в полном приседе, руки на поясе, спина прямая

Впереди идет «вожак» («га,га,га; га,га,га»)

Он шагает важно- так («га,га,га; га,га,га»)

**2.** И.п-руки на поясе, ходьба с высоким подниманием колен, перешагивая предметы.

Гуси все за вожаком (присоединяйтесь к нам)

Вперевалочку, шажком («га,га,га; га,га,га», повторить 3раза)

Рекомендации:

Нам надо пять предметов, которые нужно поставить друг за другом на расстоянии 30 см (предметы не высокие, чтобы ребенок во втором задании перешагивал через предметы)

3.задание Кто пасется на лугу…………?

Придумайте ответы и задание вместе с детьми.

Выполните задание.

**Игра «Подумай и ответь»**

Если ответ правильный, хлопаем в ладоши.

Если ответ не правильный, топаем ногами.

1. На лугу пасутся-коровы!

2. На лугу пасутся-лягушки!

3. На лугу пасутся-козы!

4. На лугу пасутся- кони! (ваши варианты)

**Будьте здоровы!**