**Двигательная деятельность(физическая культура)**

1. Игровое упражнение «Быстро возьми!»

Ребенок ходит по комнате, можно вокруг предметов (например, разложенные игрунки, может быть кубики и т.д.). И на команду родителя «Быстро возьми!» ребенок должен быстро взять игрушку (кубик). Мама и папа могут присоединиться к ребенку. Двигаться вместе с ним. В таком случае игрушек должно быть меньше, чем количество участников. Повторить 2-3- раза.

2. Общеразвивающие упражнения.

Если дома есть мяч, то ребенок берет мячик (маленький). Если нет - то любую игрушку небольшого размера. (родители могут присоединиться к своему ребенку, и выполнять упражнения вместе с ним)

1.И.П. -мяч в правой руке. На счет 1-разводим руки в стороны. На 2-сгибаем руки в локтях и передаем мячик за головой в левую руку. На 3 – руки в стороны. На 4- исходное положение.

2.И.П. – стойка на коленях, сидя на пятках, мячик в правой руке. На 1-2 -прокатить мяч вправо, наклонив туловище вправо. На 3-4 – вернуться в И.П. то же самое повторить влево.

3.И.П. – основная стойка. Мяч в правой руке. прыжки попеременно на правой и левой ноге на счет 1-8 (по 2 прыжка на одной ноге, и 2 на другой.

4. если позволяет помещение, то следующее упражнение такое – перебрасывание мяча друг другу (ребенок-маме, мама -папе, папа-ребенку)

3. Игра малой подвижности «Пять имен»

Ребенок и родители становятся на одну линию старта. И делая по очереди 5 шагов вперед (до линии финиша) называют имена (или мальчиков, или девочек, или 5 дом.животных, или 5 диких животных, или 5 предметов быта и т.д.). Основное правило - называть имена без малейшей ошибки, без запинки, без промедления, не нарушая ритма. Кто ошибся, тот возвращается на место, на линию старта. Кто больше сможет назвать имен, тот выиграл.

Упражнений не должно быть слишком много.

Помним, главное это - получить заряд бодрости и отличного настроения на предстоящий день!

Играйте, экспериментируйте! Подвижные игры дома – ссылка для вас <https://www.youtube.com/watch?v=beU5kktZulA>