Чем можно занять ребенка дома на карантине?!

Физкультура дома!

-Рисованием

-Лепкой

-Конструированием и т.д.

Но! Детям хочется двигаться, и им необходимо движение. Мне бы хотелось вам посоветовать несколько упражнений для занятия вместе с вашими детьми.

Вам и вашему ребенку предлагаются общеразвивающие упражнения (ОРУ) по возрастам. ОРУ расписаны без предметов, а также с предметами (платочки и обручи), вы можете чередовать упражнения каждый день, если у вас имеется дома спорт. инвентарь или выполнять упражнения, прописанные без предметов.

**И.П.-исходное положение (обязательно, перед каждым новым упражнением проговаривайте ребенку, какое исходное положение он должен занять-важно для правильного выполнения упражнения!)**

**Комплексы общеразвивающих упражнений для детей второй младшей группы**

**Комплекс ОРУ без предметов.**

**1. «Покажи ручки»**

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки убрать за спину.

 «Где наши ручки?», «Вот!» - вынести руки вперёд.
Повторять:4-5 раз.

**2. «Маленькие - большие»**

И.п.: то же, руки внизу.

Подняться на носки, руки вверх, потянуться,- «Вот какие мы большие»; присесть, положить руки на колени, -  «Вот какие мы маленькие»
Пов:4-6 раз.

**3. «Покажи колени»**

И.п.: стоя, руки на поясе.

«Где колени?» наклониться вперёд, коснуться колен руками «Вот!»

Пов:4-5 раз.

**4. «Чьи ножки?»**

И.п.: сидя, ноги прямо, упор рук сзади.

«Чьи ножки?», «Мои» согнуть ноги в коленях, обхватить руками
Пов:4-5 раз.

**5. « Как умеют прыгать ножки»**

Прыжки на двух ногах, чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

**Комплекс ОРУ с платочком.**

**1. «Передай платочек»**

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, платочек в одной руке.

 Поднять руки вверх, передать платочек в другую руку над головой
Пов:4-5 раз.

**2. «Спрятались»**

И. п.: то же, взять платочек за углы.

Присесть, поднять платочек перед собой «Спрятались!»

 Пов:5 раз

**3. «Спрячем ножки»**

И. п.: сидя, ноги вместе, платочек так же.

 Наклониться вперёд, накрыть платочком носки ног, выпрямиться, показать пустые руки «Нет!», наклониться, взять платочек «Вот!»
Пов:5 раз

**4. «Спрячем платочек»**

И. п.: сидя, ноги врозь, платочек лежит между ног, упор рук сзади.

Ноги вместе, сказать «Нет!», ноги врозь «Вот!»
Пов:5-6 раз.

**5. «Покажи платочек»**

И. п.: то же, платочек лежит на одной ноге.

Поднять ногу с платочком вверх «Вот!»
Пов:3-4 раза, то же другой ногой.

**6.** Машем платочком над головой, прыгаем на двух ногах; чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

**Комплексы общеразвивающих упражнений для детей средней группы**

**Комплекс ОРУ без предметов.**

**1. Наклоны головы**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.1-наклон головы вправо (влево).

Пов:4-6 раз

**2. Наклоны в стороны**

И. п.: то же, руки к плечам.1- наклон вправо (влево), правую (левую) руку опустить вниз.

Пов:4-6 раз.

**3. Наклоны вниз**И. п.: то же. 1- наклон вниз, достать руками пола
Пов:5 раз.

**4. «Играем носочками»**

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, упор рук сзади. Поочерёдно поднимаем и опускаем носочки.

**5. «Велосипед»**

И.п.: лёжа на локтях. Вращательные движения ногами.

**6. «Повернись»**

И.п.: сидя на полу «крестиком», руки к плечам.  1-поворот вправо (влево), правую (левую) руку назад, посмотреть

Пов:4-6 раз.

**7. Прыжки ноги вместе – ноги врозь.**

Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

**Комплекс ОРУ с обручем.**

**1. «Посмотри в обруч»**

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч хват с боков внизу.1- поднять вверх, 2- одеть «воротничком»

Пов:5-6 раз.

**2. «Наклонись»**

И.п.: сидя в обруче, ноги скрёстно, руки за спиной. 1– наклониться вправо (влево)
 Пов:4-6 раз.

**3. «К обручу»**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч руки к плечам.1– наклониться вниз, достать до обруча

Пов:6-7 раз.

**4. «Покажи обруч»**

И.п.: стоя, ноги на ширине стопы.1– присесть, коснуться обручем пола, Пов:5-6 раз.

**5. «Не задень»**

И.п.: сидя, ноги согнуты, обруч перед ногами.1- ноги врозь, положить на пол.
Пов:5-6 раз.

**6. «Посмотри назад»**

И.п.: стоя на коленях, обруч на полу, за спиной, руки на поясе.1- повернуться вправо (влево).
 Пов:4-6 раз.

**7.** Прыжки на двух ногах боком из обруча в обруч.

**Комплексы общеразвивающих упражнений для детей старшей группы**

**Комплекс ОРУ без предмета.**

**1. «На носок»**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1-наклон головы вправо (влево), правая (левая) нога в сторону на носок, поднять правую (левую) руку в сторону.
 Пов:6-8 раз.

**2. Наклоны в стороны**

И. п.: то же, руки к плечам. 1-наклон вправо (влево), 2-и.п.,3-наклон вправо (влево) с рукой, 4-и.п.

Пов4-6 раз.

**3. Наклоны вниз**

И.п.: то же. 1- наклон вперёд, руки в стороны,2-и.п.,3-наклон вниз, достать пола, 4-и.п.

 Пов:4-6 раз.

**4. «Играем носочками»**

И.п.: сидя на полу, ноги вместе, упор рук сзади.

 Поочерёдно поднимаем и опускаем носочки.

**5. «Ножницы»**

И.п.: лёжа на локтях. Крестные движения прямых ног.

**6. «Лодочка»**

И.п.: лёжа на животе, руки прямо. 1-поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуть спину.

Пов:6-8 раз.

**7. Повороты**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-поворот вправо (влево), правую (левую) руку отвести назад, посмотреть на ладошку.

Пов:6-8 раз.

**8. Прыжки**

И.п.: одна нога впереди другая сзади, руки на поясе. Менять в прыжке ноги местами. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

**Комплекс ОРУ с обручем.**

**1. «За спину»**

 И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, обруч хват с боков внизу.1- поднять обруч вверх, 2- опустить за плечи.

 Пов:6-7 раз.

**2. Наклоны в стороны**

 И.п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч внизу. 1- поднять обруч горизонтально вверх,2- наклон вправо (влево).

Пов:6-8 раз.

**3. Наклоны вниз**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч на полу за ногами, руки на поясе.1- наклон вниз, достать до обруча.

 Пов:6-7 раз.

**4. Приседания**

И.п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, обруч внизу. 1- присесть, спину держать прямо, колени развести, обруч вынести вперёд.

Пов:6-7 раз.

**5. «Не задень»**

  И.п.: сидя, ноги согнуты, обруч перед ногами.1- ноги врозь, положить на пол.

Пов:5-6 раз.

**6. «Мостик»**

И.п.: сидя, упор рук сзади, ноги в обруче согнуты в коленях.1- поднять туловище вверх, сделать мостик.

Пов:3-4 раз.

**7. Повороты**

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч прижат к груди.1- вынести обруч вперёд, 2- поворот вправо (влево).

 Пов:6-8 раз.

**8.** Прыжки на двух ногах через обруч вперёд-назад спиной.

**Комплексы общеразвивающих упражнений для детей подготовительной к школе группы**

**Комплекс ОРУ без предмета.**

**1. Наклоны головы**

И.п.: 1-присесть, правую руку в сторону, наклон головы вправо,2-то же влево,3- то же вперёд обе руки,4-то же назад.

 Пов:4-6 раз.

**2. Наклоны в стороны**

И.п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам.
1-наклон вправо,
2-и.п.,
3- наклон вправо с рукой,
4-и.п.,
5- поворот вправо с рукой,
6-и.п. То же влево.
 Пов:2-4 раза.

**3. Наклоны вниз**

И.п.: то же. 1- наклон вперёд, руки в стороны,
2-и.п.,
3-наклон вниз, достать пола,
4-и.п.
Пов:4-6 раз.

**4. «Играем носочками»**

И.п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, упор рук сзади. Поочерёдно ставим на пол носочки и пятки.

**5. «Ножницы»**

И.п.: лёжа на локтях.

 Крестные движения прямых ног.

**6. «Сядь»**

И.п.: лёжа на спине, мальчики руки за головой, девочки прямо.
1-сесть,
2и.п.
Пов:6-8 раз.

**7. «Лодочка»**

И.п.: лёжа на животе, руки прямо.
 1-поднять прямые руки и ноги вверх, прогнуть спину,
2-и.п.
Пов:8-9 раз.

**8. Кошечка.**

И.п.: стоя на коленях. Прогибать спинку.

**9. Прыжки.**

И.п.: ноги вместе.  В прыжке смещать ноги в одну и другую стороны. Чередовать с дыхательными упражнениями или ходьбой.

**Комплекс ОРУ с обручем.**

**1. «На носок»**

И. п.: обруч внизу.
1- поднять обруч вертикально вверх, правую (левую) ногу назад на носок,
2- и.п.
Пов:8-9 раз.

**2. Наклоны в стороны**

 И.п.: стоя, ноги на ширине плеч обруч внизу.
 1- поднять обруч вертикально вверх,
2- наклон вправо (влево),
3,4- и.п.
Пов:6-8 раз.

**3. Выпады**

И.п.: обруч прижат к груди.
1- вынести обруч вперёд, выпад,
 2- и.п.
Пов:6-8 раз.

**4. «Пролезь в обруч»**

 И.п.: обруч сбоку в правой руке.
1- поставить обруч на пол, присесть, пролезть в обруч боком,
2- и.п.
Пов:8-9 раз.

**5. «Верблюды»**

И.п.: упор сидя в обруче, обруч на полу.
1- выпрямить ноги, сделать «верблюда»,
2- и.п.
Пов:8-9 раз.

**6.  «Не задень»**

  И.п.: сидя, ноги согнуты, обруч перед ногами.
1- ноги врозь, не класть на пол,
2- и.п.
Пов:5-6 раз.

**7. «Достань до обруча»**

И.п.: лёжа на спине, с обручем за головой.
1- поднять ноги вверх, постараться достать до обруча,
2- плавно и.п.
Пов:4-6 раз.

**8. Повороты**

И. п.: стоя на коленях, обруч в руках вверху.
1- повернуться сесть на пол за ноги вправо (влево), обруч опустить вниз,
 2- и.п.
Пов:8-10 раз.

**9.**Прыжки на одной ноге через обруч вперёд-назад спиной.

**Инструктор по физической культуре:
Ангельчева Екатерина Трифоновна**

Будьте здоровы!