

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение  
Свердловской области, реализующее адаптированные основные  
общеобразовательные программы, «Центр «Дар»

# Физкультура – дома!!!

учитель  
физической культуры  
Чепкасова  
Татьяна Васильевна

Реж, 2020 г.





**Здравствуйте ребята и родители!!!**

**Для того, чтобы провести веселую зарядку в домашних условиях, совсем не обязательно иметь специальный инвентарь. Спортивное оборудование можно заменить тем, что у вас под рукой: подушки и игрушки!!!**

**Вы готовы –**

**тогда начинаем!!!**





Первое упражнение «Бабочка»

Удобно садитесь на пол,  
а можно - на подушку!!!

Разведите колени в разные  
стороны- вот такая бабочка у  
нас получилась!!!

Делаем упражнение 10 – 15 раз





## Второе упражнение «Меткий стрелок».

Лежа на спине,  
зажмите мяч или  
игрушку ногами,  
поднимайте ноги  
плавно вверх.....

Опустите мяч в коробку,  
или ведерко,  
или большую чашку !!!  
Получается???!!!





Делаем это упражнение 10 – 15 раз.

**Вы – МОЛОДЦЫ!!!**



После хорошей разминки –  
можно заняться и настоящими  
упражнениями.  
Мама вам поможет!  
Упражнение  
«Перепрыгни  
через  
палочку»







**Упражнение  
«Пролезь под мостиком»  
Если у Вас получается –  
попробуйте поменяться  
с мамой ролями –  
Желаю успеха!!!  
Повторяйте упражнение  
10 – 15 раз**





Упражнение «Ветерок»  
Держа в руках подушку или  
игрушку делаем наклоны в  
стороны – вот как качается  
наше дерево. Не забудьте  
повторить  
упражнение

5 – 10 раз!!!





А сейчас наклоняемся  
вниз и в сторону.....

Получается???!!!





Можно чередовать это  
упражнение:  
то вверх – то вниз

Вы - МОЛОДЦЫ!!!



А сейчас упражнение  
для дыхания  
«Сдуй мешочек»  
Попробуйте продержать  
обычный мешочек  
как можно дольше  
в воздухе -  
дуйте на него.







**Упражнение на  
координацию движения  
«Загони мячик в лунку»  
Вы можете сами сделать  
такую игру из обычной  
коробки от обуви!!!**

**Попробуйте!!!**

**Не получается???**

**Попробуйте еще раз!!!**





***Наша зарядка  
окончена!!!  
До новых встреч!!!***

***Желаю всем  
крепкого здоровья!!!***

