**Физкультурное занятие с ребёнком**

 **младшего дошкольного возраста**

 **в домашних условиях.**

Чтобы понять принцип и правила построения проведения физкультурной минутки с ребёнком в домашних условиях, для начала предлагаем родителям для примера план физкультурного занятия в ДОУ (для 3-4 лет, за май).

Посмотрите, чем вы можете заменить те или иные пособия в домашних условиях. Например, лазание по скамейке заменить ползанием по полу.

Придерживайтесь примерного плана занятия:

**Разминка**: ходьба, бег.

**Основная часть**:

Сначала Общеразвивающие упражнения (с предметом или без).

 Затем практикуемся в каком-то виде движения по выбору (прыжки, лазание, равновесие или метание…).

Проводим подвижную игру.

**Заключительная часть**: Спокойные движения, игра малой подвижности.

**Занятие**

**Задачи.** Ходьба с выполнением заданий по сигналу воспитателя: упражнять в бросании мяча вверх и ловля его; ползание по гимнастической скамейке.

**1-я часть.** Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: "Пчелки!" – дети выполняют бег врассыпную, помахивая руками, как крылышками, и, произнося "жу-жу-жу!", переходят к ходьбе врассыпную. Ходьба и бег чередуются несколько раз.

**2-я часть.** *Общеразвивающие упражнения с флажками.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни. Флажки в обеих руках внизу. Поднять через стороны флажки вверх, скрестить; опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Наклониться, помахать флажками вправо-влево-вправо, выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести флажок вправо; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – ноги на ширине ступни, флажки внизу. Махом рук флажки вперед; флажки назад; флажки вперед; вернуться в исходное положение (4–5 раз).

*Основные виды движений.*

Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Основное внимание направлено на то, чтобы малыши при ловле мяча не прижимали его к туловищу. Построение в две шеренги на расстоянии примерно 3 м лицом одна к другой. Броски выполняются 10–12 раз по сигналу воспитателя. Дети кладут мячи в короб.

Ползание по скамейке. Воспитатель ставит две гимнастические скамейки, предлагает детям проползти, как "жучки", с опорой на ладони и колени. Задание выполняется двумя колоннами, в умеренном темпе. Воспитатель оказывает помощь детям и страховку в случае необходимости.

Подвижная игра "Огуречик, огуречик".

**3-я часть.** Ходьба в колонне по одному.