**Понедельник 27 апреля 2020 г.**

**Занятие № 2 Физкультура.**

**Задачи:** Формирование двигательных умений и навыков, всестороннее воспитание ребёнка.

**Рекомендации родителям: Хорошо проветрить помещение, ребёнку одеть лёгкую одежду, кроссовки, упражнения выполнять в свободном от мебели пространстве, следить за техникой безопасности.**

I часть. Повторяем общеразвивающие упражнения из комплекса утренней гимнастики. (8-10 мин.)

II часть. Основные виды движений (10 минут)

(И.П. – исходное положение)

***Упражнения с мячом большого диаметра***

1. *И. п. —*основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 — поднять мяч вверх; 2 — шаг вправо (влево); 3 — приставить ногу; 4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).
2. *И, п. —*стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках перед собой. 1-2 — присесть, мяч вперед; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
3. *И. п. —*стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч вверх, руки прямые; 2 — поворот вправо (влево); 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — вернуться в исходное положение (4-5 раз).
4. *И. п. —*сидя, ноги вместе, мяч на стопах, руки в упоре сзади. 1-2 — поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3-4 — вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. *И. п. —*основная стойка, мяч внизу. 1-2 — поднимаясь на носки, поднять мяч вверх; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-8 раз).

**Игровое упражнение «Не попадись». ( 5 минут).** Родители, (дети) располагаются вокруг шнура (черты), положенного в форме круга. В центре находится водящий (ребёнок). Родители, (дети) прыгают на двух ногах в круг и из круга по мере приближения ловишки. Тот, кого водящий успел запятнать (дотронуться), получает штрафное очко, но из игры не выбывает. Через 30-40 с игра останавливается, подсчитывают количество проигравших, и игра повторяется с другим водящим, но только не из числа ранее пойманных.