

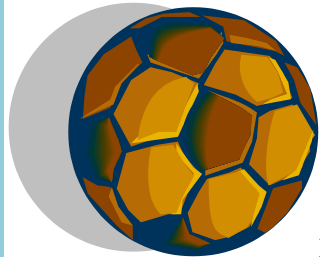
# Не забывай дома о физкультуре!

Продолжением работы на занятии являются домашние задания, они повышают объем двигательной активности детей, улучшают их физическую подготовленность, укрепляют здоровье. Общее время выполнения домашнего задания не должно превышать 15-20 минут. В домашние задания мы можем включить такие упражнения:

1. Ходьба на месте с правильной осанкой, высоким подниманием бедер и движением рук, упражнение можно выполнять у зеркала.

2. Прыжки на месте, примерная высота 20-30 см, не забывать о мягком приземлении.

3. Умение сохранять равновесие, стоя на одной ноге, при этом нога



находится согнутой или выпрямленной.

4. Упражнения из и.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах и разведены в стороны, кисти – одна на другой под подбородком, ступни вместе. Поднимание головы и рук назад или в стороны; поднимание головы и рук, согнутых в локтевых суставах (локти назад, лопатки соединены); поднимание головы и туловища, руки на поясе.

5. Упражнение из и.п.: стоя, руки в стороны: пяткой правой ноги прикоснуться к левому колену, зафиксировать это положение, сохраняя равновесие. То же – с закрытыми глазами.

6. Приседания на полной стопе, вытягивание рук вперед. Приседания на носках, руки впереди. То же – руки на поясе.

7. Упражнения для мышц стопы: захват легких предметов (малого мяча, коробка спичек и т.п.) пальцами ног, сгибая стопу в положении сидя.

8. Ходьба по гимнастической скамейке (линиям на полу) с подбрасыванием мяча, ударами его о пол и ловлей.

9. Равновесие на левой (правой) ноге («ласточка»).

10. Прыжки через скакалку на одной и обеих ногах с мягким приземлением на носки.

12. Из стойки на коленях сед на пол сбоку (справа, слева) и возвращение в и.п.