**Конспект физкультурного занятия для детей 4-5 лет (для занятий в домашних условиях)**

**1. Зарядка**

<https://yandex.ru/video/preview?text=зарядка%20фиксики%20для%20детей&path=wizard&parent-reqid=1602051935494941-1119483283829086241000257-production-app-host-vla-web-yp-156&wiz_type=vital&filmId=5337476451659561530>

**2. Помочь ребенку выполнить основные виды движений:**

Оборудование: кубики, веревочки (шнурочки), 5-6 кругов

- ходьба по прямой, перешагивая кубики;

- прыжки на двух ногах из обруча в обруч (можно заменить на круги, сделанные из веревки или шнурков);

- прыжки на двух ногах в длину через 4-6 последовательно расположенных кругов;

(при наличии дома гимнастической стенки)

- лазание вверх и вниз по гимнастической стене (обратить внимание ребенка на правильный захват реек: большой палец внизу, четыре вверху, на рейки наступаем серединой стопы)

**3. Подвижная игра**

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8206832388770407236&text=подвижные+игры+дома>

**4**. **Дыхательное упражнение "Вырасти большой"**

Исходное положение (И.п.): основная стойка. Выполнение (В): поднимаясь на носки, подтянуть руки вверх (вдох); опускаясь на всю ступню - выдох с произнесением "ух-х-х" (3-4 р)

**5. Игра малой подвижности "По ровненькой дорожке" (2-3 р)**

По ровненькой дорожке

шагают наши ножки *ходьба по кругу, взявшись за руки*

Через камушки, через камушки

Перешагивают ножки *ходьба с высоким подниманием колен*

По тропинке, по тропинке

Побежали наши ножки *бег по кругу, не опуская рук*

В ямку - бух! *остановиться, развести руки и присесть на корточки*

Встали, отряхнулись и дальше пошли! *движения повторяются в другую сторону*