

## Домашнее задание по физической культуре

Логическим продолжением работы на занятии являются домашние задания, которые помогут повысить объем двигательной активности детей, улучшить их физическую подготовленность, укрепить здоровье, внедрить физкультуру в быт. Общее время выполнения домашнего задания не должно превышать 15-20 минут. Чаще всего в домашние задания включаются следующие упражнения:

1. Ходьба на месте с правильной осанкой, высоким подниманием бедер и движением рук (у зеркала).

2. Прыжки на месте (высота 20-30 см) с мягким приземлением.

3. Сохранение равновесия согнутой и выпрямленной ноги.

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

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

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

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

А так же предлагаем поиграть с детьми с мячом:

1. Подбрасывать мяч вверх и ловить двумя руками.

2. Перебрасывание мяча друг другу.

3. Катание мяча друг другу.

4. Отбивание мяча одной рукой.