

## Уважаемые родители!

*Что главное в воспитании детей? Ребёнок должен расти, здоровым. Здорового ребёнка легче воспитывать, у него быстрее формируются все необходимые знания и навыки. Здоровье - важнейшая предпосылка правильного формирования характера, развития инициативы, сильной воли, дарований, природных способностей*

**Вам предлагаются формы физкультурно-оздоровительной работы, которые Вы можете организовать дома:  
с «06» апреля 2020г. по «10» апреля 2020г.**

### **✚ физкультурные занятия**

На занятиях по физической культуре детей в игровой форме учат прыгать в длину, в высоту, запрыгивать на «ступеньку», прыгать на одной и на двух ногах, бегать, приседать, ходить паровозиком, ползать, лазать, ловить и кидать в цель мячи. Помимо этого изучаются разные виды ходьбы и бега (ребенок учится ходить, «как мишка косолапый», «как лисичка» - опираться на разные части стопы, прыгать, «как зайчик-попрыгайчик», высоко поднимать колени, выполнять подскоки)  
-Конспект прилагается

### **✚ утренняя гимнастика (конспект прилагается)**

[https://www.youtube.com/watch?v=7ELMG\\_9fVeY](https://www.youtube.com/watch?v=7ELMG_9fVeY)  
<https://www.youtube.com/watch?v=hfmVIIvaRtA>  
[https://www.youtube.com/watch?v=oAY\\_NyaATaw](https://www.youtube.com/watch?v=oAY_NyaATaw)  
<https://www.youtube.com/watch?v=ECU6eHLJAwA>

### **✚ физкультминутки**

[https://www.youtube.com/watch?v=f4\\_dBsOQJjg](https://www.youtube.com/watch?v=f4_dBsOQJjg)  
<https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE>  
<https://www.youtube.com/watch?v=WHsuZgtaEPs>  
<https://www.youtube.com/watch?v=PI9X2C4Y7vo>  
<https://www.youtube.com/watch?v=bRC7xQNPHJI>

### **✚ гимнастика пробуждения после дневного сна**

<https://www.youtube.com/watch?v=vdzNdfimKmM>

### **✚ самостоятельная двигательная деятельность**

**✚ закаливающие мероприятия в сочетании с физическими упражнениям**

*А так же в помощь Вам:*

✓ Дыхательные упражнения (приложение 1)

✓ Пальчиковая гимнастика

<https://www.youtube.com/watch?v=rOZyOTQtD5s>

<https://www.youtube.com/watch?v=IxIiz2vTsm0>

✓ Гимнастика для глаз (приложение 2)

✓ Игры-танцы

<https://www.youtube.com/watch?v=jAd4pYDM1T8>

<https://www.youtube.com/watch?v=ZnZSAx0IFHg>

**Желаем быть всегда здоровыми!**