



Чтоб здоровым быть сполна, физкультура всем нужна!
Бег полезен и игра, занимайся, детвора!
Чтоб успешно развиваться, нужно спортом заниматься!
Нам полезно, без сомненья, всё, что связано с движеньем!

Уважаемые родители!

Вам предлагается материал, с помощью которого с
«12» мая 2020г. по «15» мая 2020г.

Вы можете вместе с детьми:

➤ **Выполнить утреннюю гимнастику.**

Мы предлагаем 2 комплекса:

- «Паучок» https://vk.com/game_dance

- «У жирафа пятна»

<https://www.youtube.com/watch?v=XFqduxPd6L0&feature=youtu.be>

➤ **Поиграть в подвижные игры**, ведь игра – естественный спутник жизни ребенка

- полоса и предметов – двигаемся змейкой. Как машина – объезжаем, как заяц – двигаемся прыжками, как жучок – ползем на коленях и руках, как паучок – идем на руках и ногах;

- связываем длинную резинку в круг и натягиваем на ножки двух стульев. Получается, как барьер. Можно поставить так несколько подряд.

1) перешагиваем подряд, поднимая высоко колени (цапля);

2) перепрыгиваем на двух ногах одновременно (зайчик);

3) подлезаем под резинкой (разведчик)

- рассыпать мелкие игрушки и собрать их ногами, захватывая пальчиками;

- ходьба по комнатам на руках и ногах с подушкой на спине/животе (черепаха);

- берем маленькую мягкую игрушку и сбиваем поставленные стенкой картонные стаканчики.

- приклеим цветную изоленту на пол – полосой. Перепрыгиваем вправо-влево.

➤ **Выполнить танцевальные упражнения в домашних условиях:**

«Две сестрицы, две руки»

<https://www.youtube.com/watch?v=yR3Jirp65LQ&feature=youtu.be>

«Два глаза»

<https://www.youtube.com/watch?v=AjeF8cmXZug&feature=youtu.be>

➤ **Познакомиться с консультацией «10 заповедей здоровья»**
(Приложение)

Желаем Вам быть всегда здоровыми!