

Самоизоляция и занятие физической культурой.

Сегодня мы предлагаем вам следующие игровые упражнения.

«Пойдем в гости»



По двум сторонам зала поставьте стулья «домики» (для себя и ребенка). Предложите ребенку сесть на стульчик, занять свой «домик», а сами сядьте на свой стул. Предложите встать и пойти вместе «в гости». Подойдя друг к другу поздоровайтесь и покажите свои ладошки. На слова: «*Дождик пошел!*» – необходимо добежать до своих стульев и сесть. Игра повторяется.

«Паучки»



Предложите ребенку проползти от одной стороны ковра до другой с опорой на ладони и колени быстро – «как паучки».

Упражнения с ребенком повторите несколько раз. Сделайте фото для фотоотчета и отправьте по вайберу воспитателям.