

Самоизоляция и занятие физической культурой.

Сегодня мы предлагаем вам следующие игровые упражнения.

«Слушай сигнал»



Ходьба по круси́гналу родителя: «Кузнечики!» – ребенок останавливается прыгает на двух ногах на месте, стараясь прыгнуть как можно выше, затем обычная ходьба; на сигнал: «Бабочки!» – бегут, помахивая руками, как крылышками. Ходьба и бег чередуются.

«Прокати мяч между предметами»



Катание мячей между предметами (4–5 шт., лежащими на расстоянии 1 м один от другого). Мяч «змейкой» продвигается между предметами – дети подталкивают его двумя руками, сложенными «лодочкой». По окончании упражнения надо взять мяч в руки, поднять его над головой и потянуться.

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