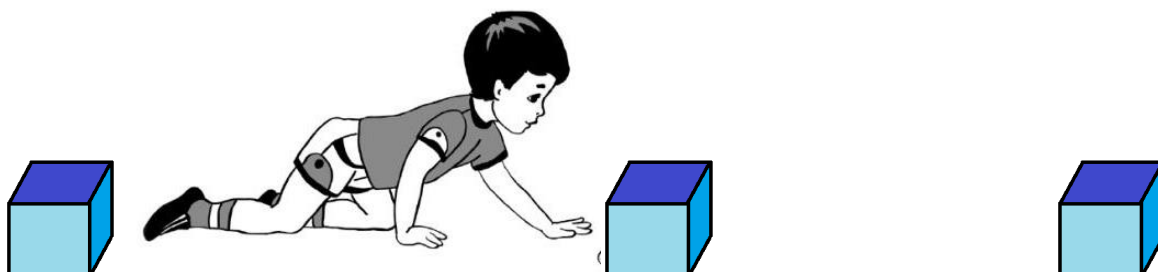


Самоизоляция и занятие физической культурой.

Сегодня мы предлагаем вам следующие игровые упражнения.

«Проползи – не задень»



Предложите ребенку проползти на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой»).

Физкульт минутка

«Мы шоферы»



Качу, лечу

Во весь опор (дети шагают)

Я сам-шофер (имитируют управлением рулем)

И сам – мотор (круговые движения плечами)

Нажимаю на педаль (сгибают ногу в колене)

И машина мчится в даль. (бег на месте)

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