

Занятие физической культурой в режиме самоизоляции.

Сегодня мы предлагаем вам следующие игровые упражнения.

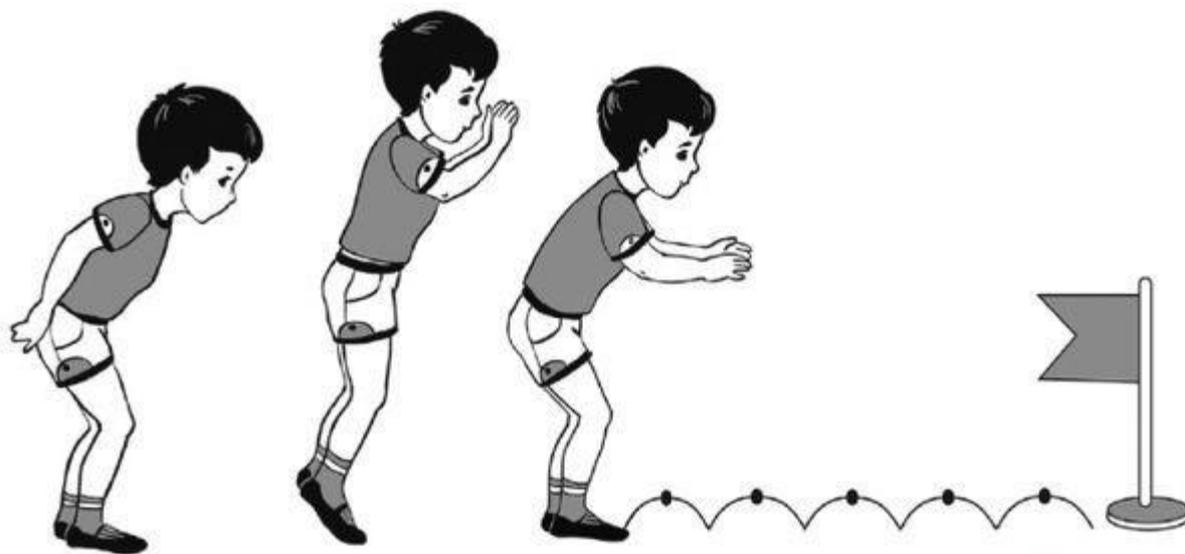
«Перешагни не наступи»



«Перешагни – не наступи»

Разложите на полу по кругу предметы (расстояние между предметами – 30 см). Дети строятся в две колонны. Предложите ребенку выполнить перешагивание попеременно правой и левой ногой через предметы (руки на поясе, стараясь не наступить на предметы). Голову и спину держать прямо (темп ходьбы умеренный). Упражнение выполняется 2–3 раза.

«Доскачи до флажка»



Упражняйте детей в прыжках с продвижением вперед. Упражняйте ребенка в умении подпрыгивать на месте на двух ногах и продвигаться вперед. Детям объясняйте, что перед прыжком надо согнуть ноги в коленях и прыгнуть чуть вперед.

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