

## Физическая культура

<https://youtu.be/LYBITE2pD8Q>

### Вам понадобится:

- Игрушки (для перепрыгивания)
- Стул или табурет (для того чтобы выполнить ползание под ним)
- Верёвка, чтобы выполнять прыжки вдоль неё.

### Ход занятия:

1. Упражнения в ходьбе: на носочках, на пяточках, с высоким пониманием колена, в полном приседе.
2. Упражнения в беге: с высоким пониманием колена (как лошадки) прыжки на двух ногах (как зайчики)
3. Общеразвивающие упражнения гимнастика (смотрим в занятии с 5:22 по 12 минуту)

#### 4. Основной вид деятельности:

- Прыжки вдоль верёвки правым и левым боком, двумя ногами.
- Перепрыгивание через игрушки, двумя ногами, руки на пояс.

(выполняем упражнение двумя ногами, приземляемся на носочки)

- Ползание на четвереньках под стул

Способом с опорой колени и предплечья (следить чтоб ребёнок держал ровно спину)

<https://youtu.be/vq8c2zeT9fs>

мультфильм о ЗОЖ