

Физическая культура

<https://youtu.be/Tu0-gtc-LtY>

занятие

Вам понадобится:

- Несколько игрушек (для перепрыгивания)
- Обруч или палка от швабры.

Ход занятия

1. Упражнения в ходьбе: на носочках, на пяточках, перебаты с пятки на носок.
2. Упражнения в беге. С высоким подниманием колена, подскоки, приставным шагом....
3. Общеразвивающие упражнения (гимнастика) с 5 минуты по 9 минуту

Основной вид деятельности

(берём из видео только перепрыгивание через предмет)

все остальное добавляем в соответствии с предметами которые у вас есть дома)

- Ходьба на носочках по прямой, с прямыми руками (руки в сторону) дистанция 2 метра. Следить что бы детки от начало до конца прошли на носках с прямыми руками.
- Перепрыгивание через игрушки, двумя ногами, руки на пояс (выполняем упражнение двумя ногами, приземляемся на носочки)
- Ходьба приставным шагом по гимнастической палке (можно заменить, обручем если есть или взять обычную швабру) следим чтобы палка находилась посередине стопы ребёнка.

<https://youtu.be/vq8c2zeT9fs>

Мультфильм о ЗОЖ