

Уважаемые родители!

Предлагаю вам в условиях самоизоляции выполнять с вашими детьми предложенные упражнения, для того чтобы они не потеряли приобретенные ранее навыки и для укрепления здоровья наших детей.

По возможности делайте фото и отправляйте своим воспитателям.

Спасибо за понимание.



Основные виды движений.

- Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.

(Ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Бросать надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч)

- Ползание «Проползи – не задень».

(В две линии поставить кубики (4-5 штук), расстояние между ними примерно 1 метр. Нужно проползти на ладонях и коленях между предметами, не задевая их)

- Прыжки через шнуры (расстояние между ними 30-40 см).

(Перепрыгивание на двух ногах через шнуры (4-5 штук))

- Статическое равновесие.

(Держать равновесие, стоя на одной ноге, руки на поясе в течение 30 секунд)



Основные виды движений

- Прыжки в длину с места.

(Прыгать лучше подстелив одеяло)

- Метание мяча в цель.

(Вместо мяча можно использовать мягкую игрушку, а целью может служить тазик или ведро)

- Статическое равновесие.

(Стоять на одной ноге, руки на поясе в течение 60 секунд)

- Отбивание мяча об пол одной рукой.



Основные виды движений.

- Прыжки через скакалку произвольным способом.
- Статической равновесие.

(Стоять на одной ноге, руки на поясе в течение 1,5 минуты)

- Прыжки в длину с места

(Прыжки выполнять на одеяло)

- Ведение мяча правой и левой руками, забрасывание его в корзину
(можно использовать ведро).

