

Физическое развитие

с 27.04.20. по 01.05.20.

Задачи: укреплять здоровье детей; развивать физические качества, умение выполнять движения в соответствии с текстом игры.

Чтобы утро было добрым, не забываем делать утреннюю зарядку!!!

Комплекс утренней гимнастики:

1. Ходьба между предметами «змейкой».
2. И.п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.
3. И.п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, руки вынести вперёд; встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение.
4. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на 2х ногах в чередовании с небольшой паузой.

Музыкальная зарядка здесь: <https://youtu.be/vre4MVRIq4k>

