



**ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ
МЛАДШЕГО ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА 3-4 ГОДА
ПО ФИЗИЧЕСКОМУ РАЗВИТИЮ**

**Тема недели: «Здравствуй, лето!»
(25.05.2020-29.05.2020г.)**

КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ « ЛЮБИМЫЕ ИГРУШКИ »



☉ «Кукла»

И.П.: стоя, руки опущены.
Поднять руки перед собой – вверх. Вернуться в И.П.
Повторить 5 раз.

☉ «Неваляшка»

И.П.: стоя на коленях, руки на поясе.
Наклоны вправо-влево, вперёд-назад.
Повторить по 3 раза в каждую сторону.



☉ «Медвежонок»

И.П.: лёжа на спине. Ноги вместе, руки вдоль туловища.
Поднять правую ногу, опустить. Поднять левую ногу, опустить.
Повторить по 3 раза каждой ногой.

☉ «Весёлый мячик»

И.П.: стоя, руки на поясе.
Подпрыгивание на месте. Чередовать с ходьбой.
Повторить 2 раза.



https://www.youtube.com/watch?v=VV2R-JkJ_kY

«Давайте потанцуем!»

Начните с простых приседаний. Старайтесь делать их одновременно, взявшись за руки. А затем представьте себя танцорами: приседая, выставляйте ногу вперед с упором на пятку. Это не так легко! Зато у вас улучшаются координация движений и осанка, укрепляются мышцы брюшного пресса.

