



**ДИСТАНЦИОННОЕ ОБУЧЕНИЕ ДЕТЕЙ  
РАННЕГО ВОЗРАСТА (1,5-3 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](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.**

