**Май 3-4 недели – «Физическое развитие»**

**Физкультура**

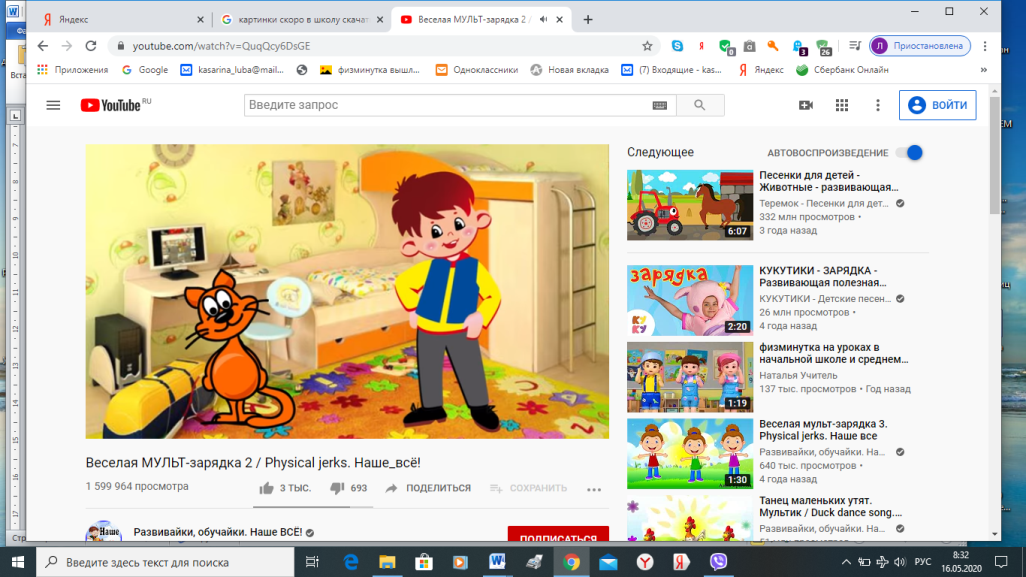
**Задачи:** Развивать физические способности ребенка, укреплять его здоровье.

**Рекомендации родителям:**

Хорошо проветрите помещение. Разминку проведите под «Веселую зарядку» (*см. ссылку*). Вторую часть можете выполнять с ребенком вместе. Это ему доставит удовольствие. Смените вид деятельности, поиграв в «Волейбол» и далее преложите помедитировать.

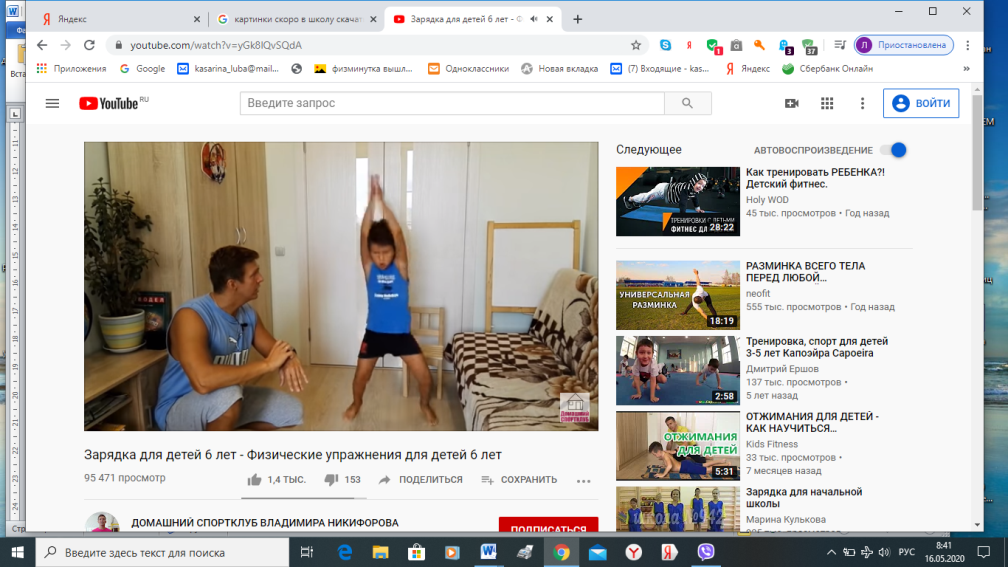
**I часть:** Веселая зарядка:

<https://www.youtube.com/watch?v=QuqQcy6DsGE>



**II часть: Фитнес упражнения дома**

<https://www.youtube.com/watch?v=yGk8lQvSQdA>



1. Ловим бабочек
2. Запрыгни на диван
3. Обратные отжимания
4. Отведи ногу назад
5. Горизонтальное подтягивание (со взрослым)
6. Встань на носочки ног
7. Хвост кенгуру

**Подвижная игра:** «Волейбол»

Наполните воздухом целлофановый пакетик и плотно завяжите узелок. Предложите ребенку по подкидывать вверх и ловить его. Далее можете перекидывать пакетик друг другу. Игра получится забавной и не очень шумной для квартирных условий.

**III часть:** «Посидим в тишине».

Предложите ребенку сесть по-турецки, скрестив ноги. Поверьте, многие дети нашей группы это умеют делать. Пусть он закроет глаза и помечтает о лете. Приятной медитации!



**Очень ждем интересные снимки.**