**Май 1 неделя – «Физическое развитие»**

**Физкультура**

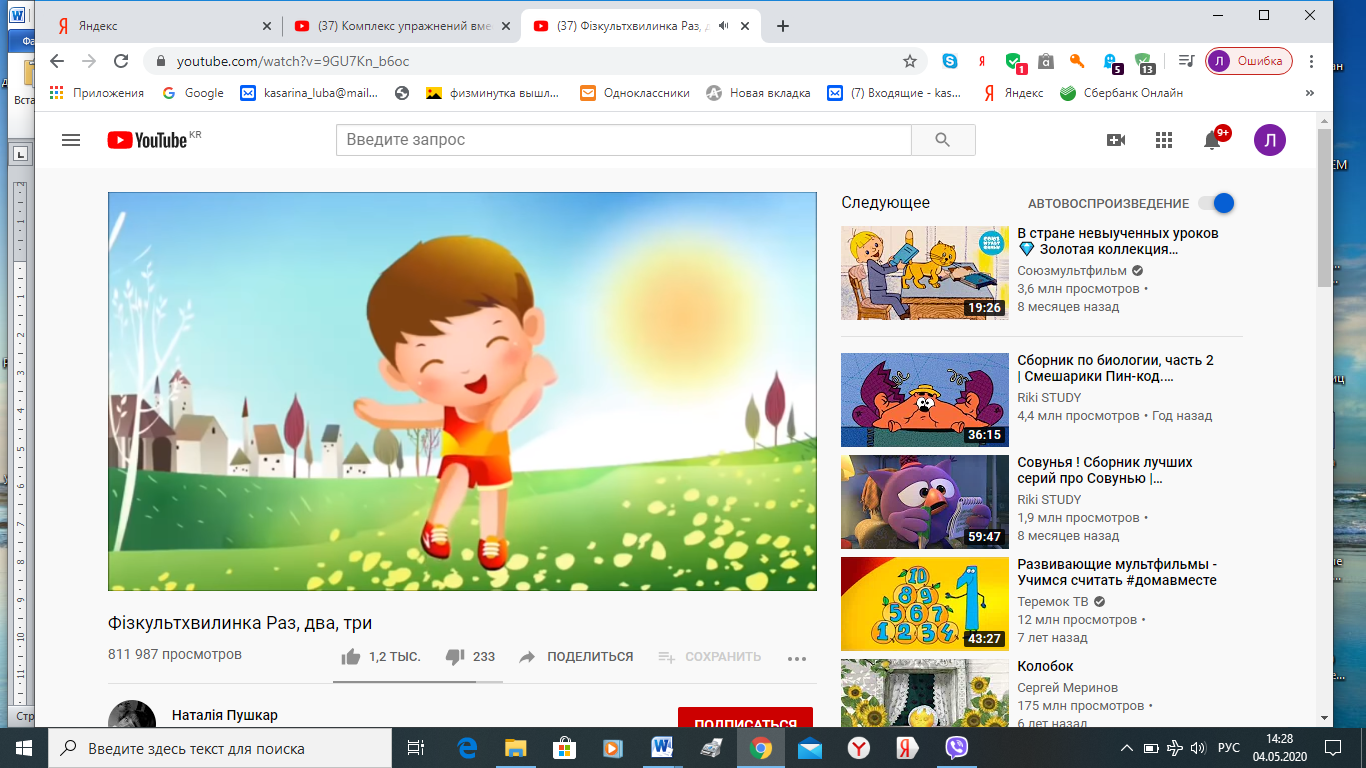
**Задачи:** Развивать физические способности ребенка, укреплять его здоровье.

**Рекомендации родителям:**

Хорошо проветрите помещение; ребенку оденьте легкую одежду и кроссовки. Разминку проведите под «Веселую зарядку» (*см. ссылку*). Вторую часть выполните в паре: мама-ребенок или папа-ребенок. Смените вид деятельности поиграв в «Рыбака» и закончите спокойной игрой «Найди игрушку».

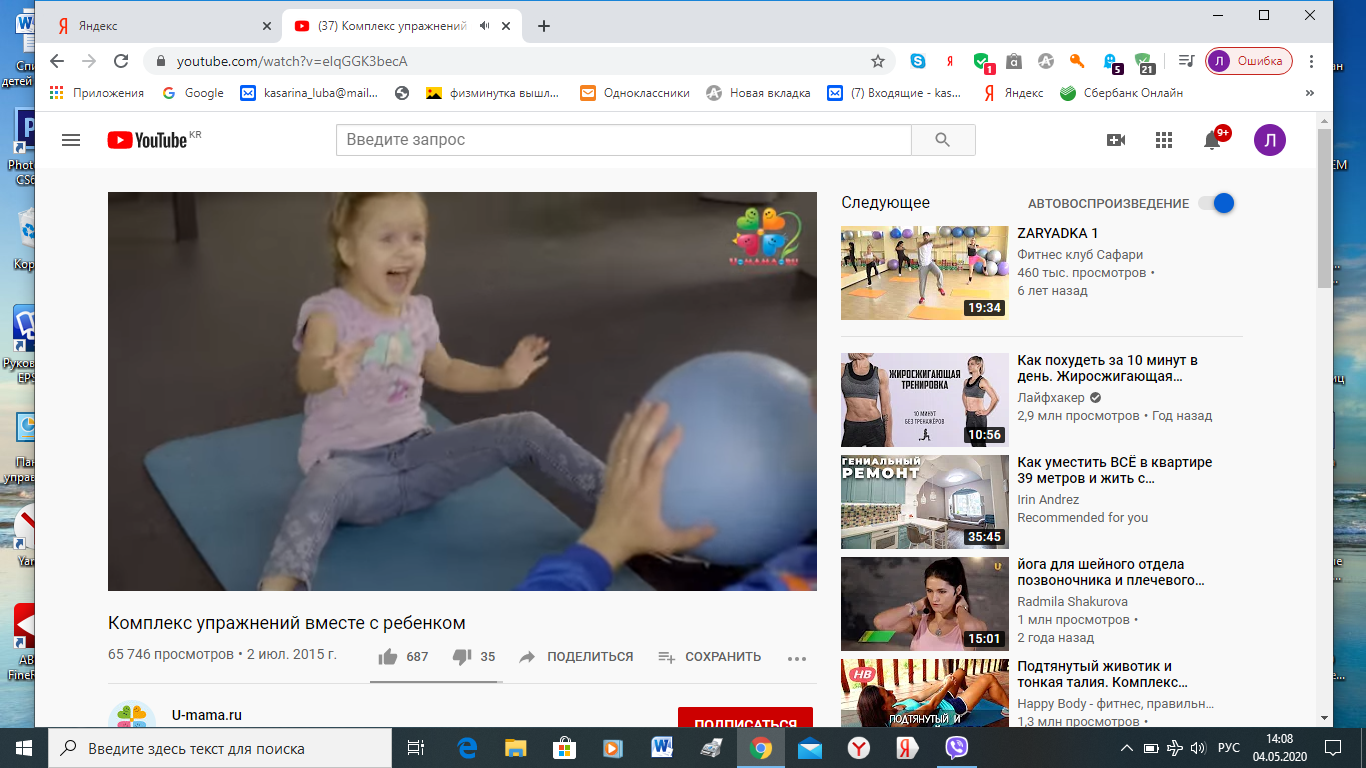
**I часть:** Веселая зарядка:

<https://www.youtube.com/watch?v=9GU7Kn_b6oc>



**II часть: Фитнес упражнения в паре.**

<https://www.youtube.com/watch?v=eIqGGK3becA>



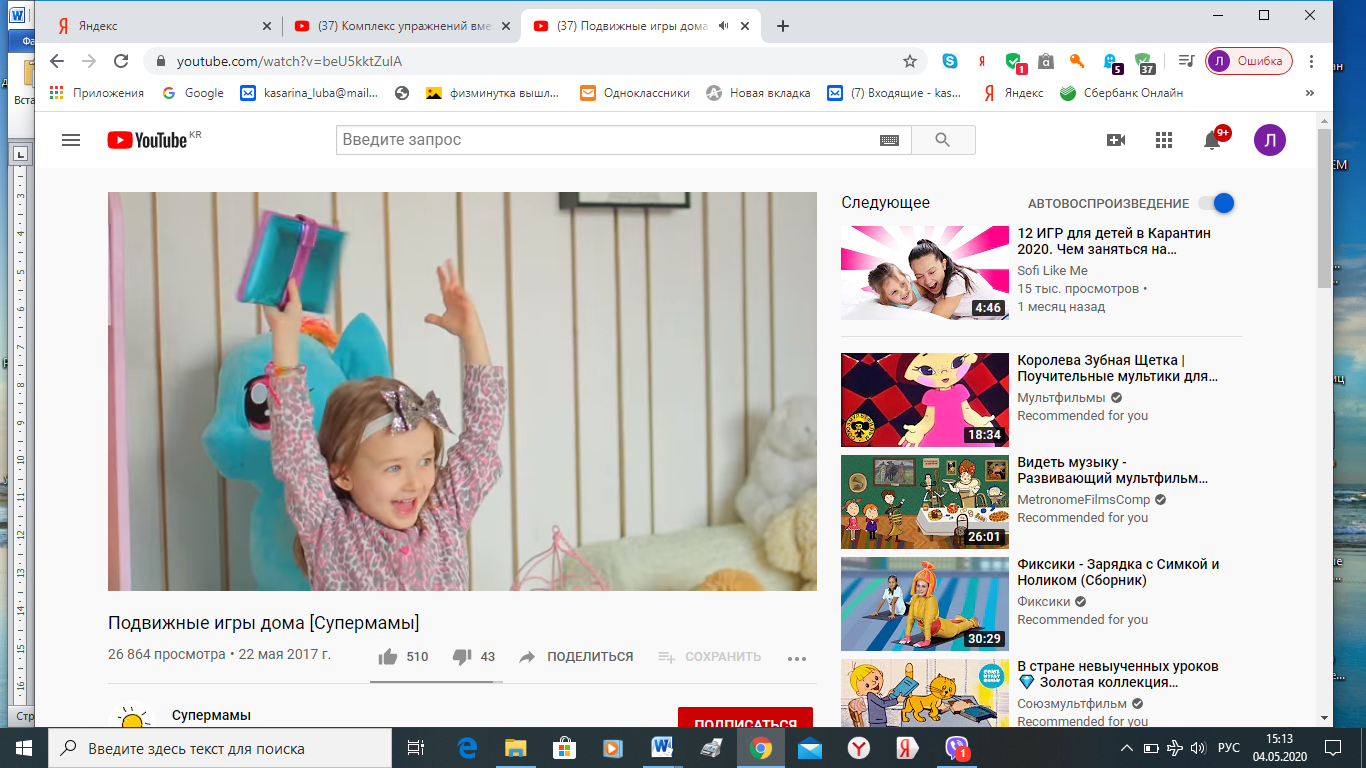
* Наклоны навстречу друг к другу (10 раз);
* Ходьба на ягодицах (4-6 дорожек);
* Передача мяча друг другу из положения, сидя (10 раз);
* Передача мяча накрест из положения на четвереньках (10 раз);
* Приседание с игрушкой (10 раз)

**Подвижная игра:** «Рыбак»

В тазик положите мелкие игрушки, попросите ребенка походить вокруг тазика и под условный сигнал он должен схватить и вытащить одну игрушку

**III часть:** Найди игрушку.

<https://www.youtube.com/watch?v=beU5kktZulA>





**Очень ждем интересные снимки.**