

Уважаемые родители!

Предлагаю вам в условиях самоизоляции выполнять с вашими детьми предложенные упражнения, для того чтобы они не потеряли приобретенные ранее навыки и для укрепления здоровья наших детей.

По возможности делайте фото и отправляйте своим воспитателям.

Спасибо за понимание.



средняя группа

Основные виды движений

- Прыжки в длину с места.

(Прыгать лучше подстелив одеяло)

- Метание мяча в цель.

(Вместо мяча можно использовать мягкую игрушку, а целью может служить тазик или ведро)

- Статическое равновесие.

(Стоять на одной ноге, руки на поясе в течение 60 секунд)

- Отбивание мяча об пол одной рукой.

