

## **Здравствуйте, уважаемые родители и дорогие ребята!!!**

Напоминаю вам о том, что **В ЗДОРОВОМ ТЕЛЕ ЗДОРОВЫЙ ДУХ!**

Предлагаю вам вместе с детьми сделать несколько физических упражнений в игровой форме:

### **1 упражнение**

Прокатывание карандашей , стопами ног, лежащих на полу (босиком)

### **2 упражнение**

Поднятие карандашей, пальцами ног, лежащих на полу (кто больше поднимет, родители или дети?)

### **3 упражнение**

Прокатывание карандашей , между ладонями

### **4 упражнение**

Подбрасывание мяча вверх и ловля его после хлопка. (кто больше поймает)

### **5 упражнение**

Перебрасывание надувного шарика, в парах, из рук в руки. (родители и дети)

### **6 упражнение**

"Сбей кегли" (пластиковые бутылки). Расставить на полу пластиковые бутылки, и катая мяч, сбивать их. (кто больше собьет)

Поиграйте вместе с детьми и будьте здоровы!!!

Желаю здоровья, улыбок и много позитива!!!!

С уважением, ваша инструктор по физической культуре Кирьянова С.В.

