

Физкультура

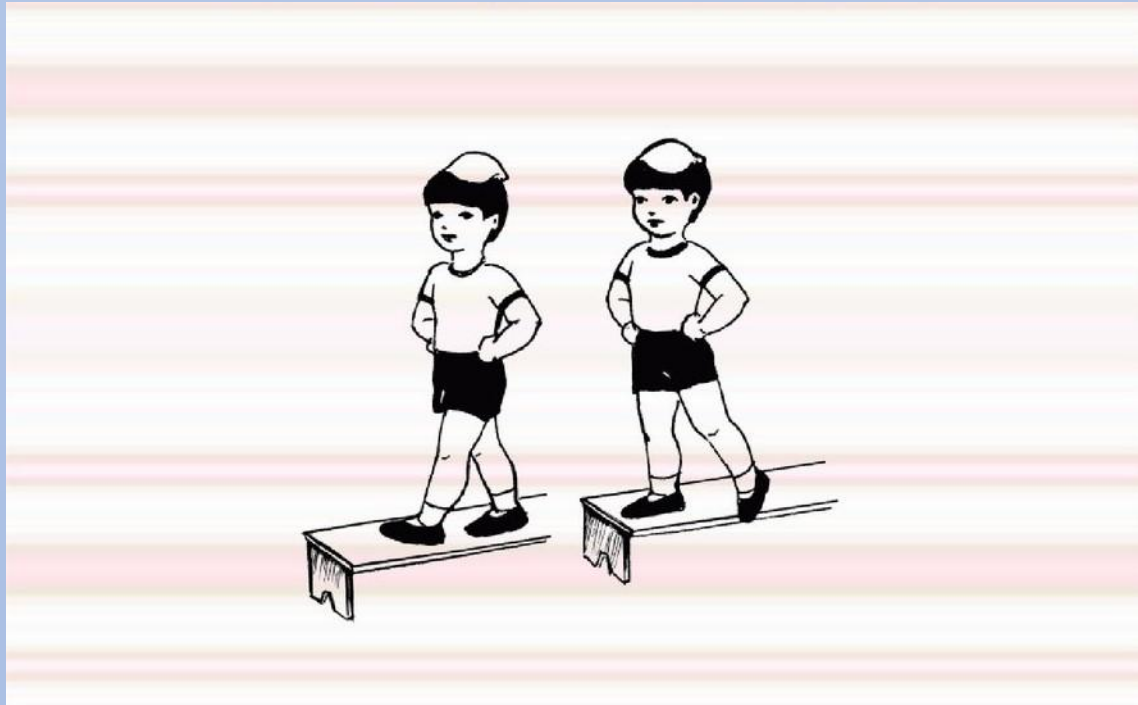
Тема №3:

Ходьба по линии с мешочком на голове,
руки на поясе.

Занятие начинается с разминки

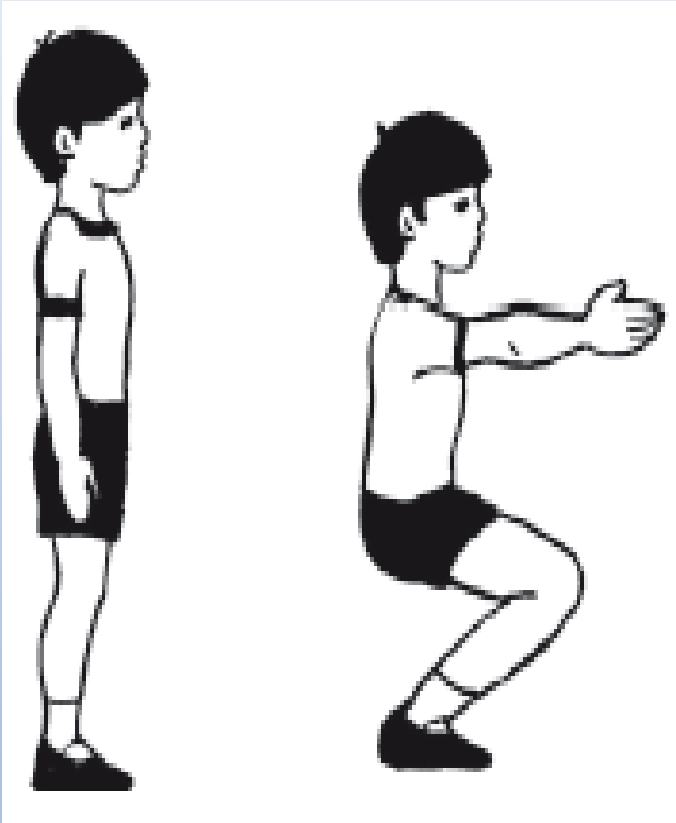
1. Наклоны головы вперёд-назад и в стороны.
2. Попеременное поднятие плеч.
3. Подъём на носочки с одновременным поднятием рук.
4. Поднятие согнутого колена к локтю (правое колено — левый локоть, и наоборот).
5. Повороты корпуса.
6. Круговые движения прямыми руками.
7. Упражнение «Достань носочки» (ноги прямые).

Ходьба по линии с мешочком на голове, руки на поясе.



**Ходьба
выполняется
строго по
обозначенной
прямой линии.
Руки на пояс,
голова прямо.**

Приседания



Разберем подробнее и в деталях то, как правильно делать приседания.

Первое, что нужно сделать ребенку – это просто встать в исходное положение, при котором ноги находятся на ширине плеч, либо чуть шире. Затем ребенок должен потихоньку, сгибая ноги в коленях и держа при этом спину прямо, присесть. Важно сохранять спину прямой, чтобы закрепить правильную технику выполнения упражнения и в будущем избежать травм. Необязательно сразу приседать до конца, прямо до пола. Начните с малого, пусть ребенок присядет на половину амплитуды. Со временем увеличивайте ее, чтобы малыш привык к новой нагрузке. Если он не может присесть, падает, теряет равновесие, то можно подложить что-нибудь ему под пятки. Таким образом, ему будет легче присесть без потери равновесия.

Руки во время выполнения можно выставлять вперед

- Регулярная физическая активность укрепляет функциональные способности сердечно-сосудистой системы, развивает мышцы и кости ребенка и улучшает психологическое самочувствие. В отсутствие достаточной физической активности ребенок не имеет возможности куда-то направить свою энергию. В результате малыш становится беспокойным и неусидчивым, ему сложнее сконцентрироваться на какой-то определенной задаче. А для детей дошкольного возраста физическая активность особенно важна, так как она развивает мелкую и крупную моторику.
- Сейчас приостановили работу спортивные секции, но, безусловно, нужно продолжать физическую подготовку детей во время карантина. Родители могут [заниматься зарядкой вместе со своими детьми](#), показывая им пример. Вместе заниматься физическими упражнениями веселее, да и взрослым не помешает разминка.