Физкультура дома



Тот, кто хочет быть здоровым, сильным и красивым должен подружиться с физкультурой!

Физические упражнения делают наш организм выносливым и устойчивым к болезням.

Самый простой способ этого добиться – утренняя гимнастика. Делайте ее каждый день, ведь для этого нужно всего 10-12 минут!





Особую радость ребенку доставляют упражнения облаченные в форму игр.

Милые родители, вам вполне достаточно дома проводить подобные игры, во время которых дети приобретают жизненно важные навыки и развиваются физически.

Физические упражнения становятся для детей любимой игрой, в которой все интересно: новые движения, состязательность и участие родителей.

У вас появился лишний повод доставить радость вашему ребенку в общении с вами!

Предлагаю вам несколько вариантов игр:

«Попади в стаканчик!»



«Забрось в ведро»



«Сбей кеглю»





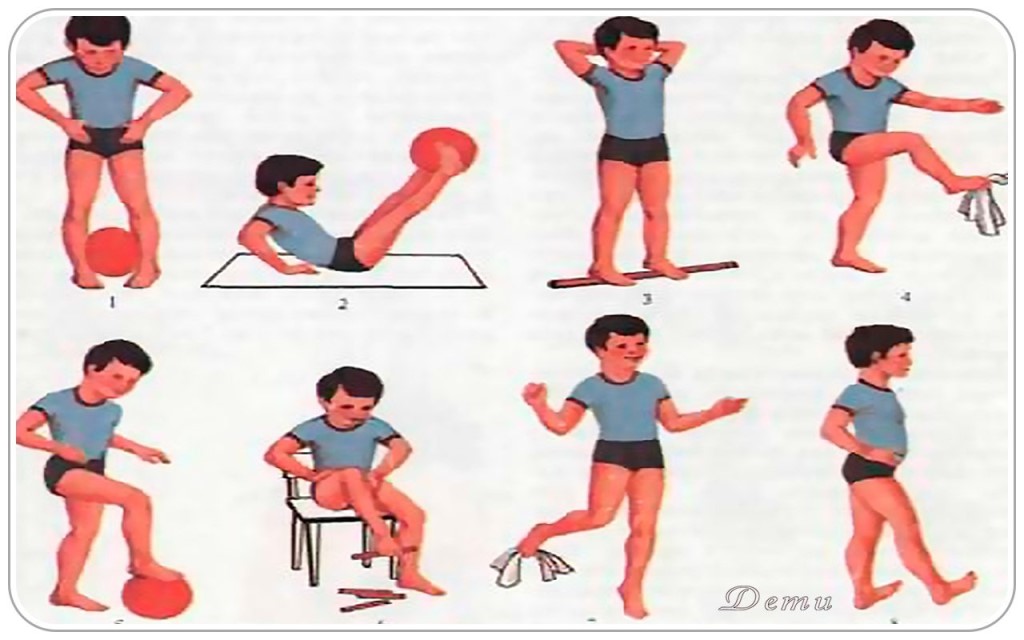
«Забей (задуй) гол!»

«По ровненькой дорожке!»





«Настольный футбол»



Упражнения с мячом, палочками, салфеткой, с гимнастической палкой



*Будьте здоровы!*