

## Занятие по физкультуре на время карантина.

1. Каждый день - утренняя гигиеническая гимнастика.
2. Упражнения на брюшной пресс (поднимание туловища из положения лёжа).
3. Прыжки через скакалку до 1 минуты. (ст. дошкольный возраст)
4. Жонглирование одним и двумя мячами.
5. Отжимание от пола от 5 до 15 раз.
6. Приседания.

Все упражнения выполняются под присмотром взрослых, не забывать про самоконтроль при выполнении физических упражнений (пульс, общее самочувствие, потоотделение).

## Упражнения по профилактике

### ПЛОСКОСТОПИЯ:

#### 2. Прокатывание предметов ногами (подошвами):

- на счетах;
- игольчатых мячиков;
- палочек;
- мелких шариков.



#### 3. Собираение пальцами ног:

- шишек;
- мелких игрушек.

#### 4. Самомассаж:

- ежиками;
- шишками.

