

Занятие 30Ж

Быть здоровыми хотим

Ходьба по кругу



Ходьба на носочках



Родители, ставят детей на стопы ног.



Родители и дети стоят лицом друг к другу, держась за руки. На счет 1-3 ребенок садится, родитель стоит и держит его; на 2-4 ребенок встает, родитель приседает



Держа ребенка за руки, помогайте ему подпрыгивать, как можно выше на двух ногах. (10раз).



Прокатывание мяча друг другу в детской – родительской паре (расстояние 1-1,5м)



«Проползи в «ворота».



Итог



«Проползи в «ворота». Родители стоят друг за другом, широко расставив ноги, образуя «ворота», дети проползают в «ворота» (4 раза).

