

Для подготовительной группы

Тема занятия «Партерная гимнастика»

Уважаемые родители, начинаем наши занятия в дистанционном режиме.

Как всегда, наше занятие начинаем с небольшой разминки, которая включает в себя шаги на месте с высоко поднятыми коленями, повороты и наклоны головы и корпуса, прыжки и бег на месте (с броском ноги назад).

Далее делаем гимнастические упражнения на полу:



Работа стоп (сокращаем, вытягиваем);

Упражнение на укрепление мышц спины и брюшного пресса.



Из положения лёжа на животе: прогибаемся назад на локтях, на выпрямленных руках, затем «коробка», сделать «рыбку» (видео выложено в группу в «Искорка малыши» в [WhatsApp](#)), «лодочка», раскачивающаяся «лодочка», «кораблик», раскачивающийся «кораблик».

«Складка»;

«Лягушка» сидя и лёжа на животе.

Незабываем присылать ваши видео и фотографии в [WhatsApp](#) или на электронную почту mikhlv1970@yandex.ru



Задания надо выполнить не позже 7 февраля