14 апреля 2020

Тема для вторника « Мы и здоровье»

Здесь может быть разный формат общения: картинки, проведение зарядки, мастер-класс танцев, возможно, кто-то покажет нам способы закаливания или даже расскажет (покажет) рецепт "здорового блюда".

Я же в свою очередь предлагаю видео с утренней зарядкой. Давайте сегодняшний день начнем с бодрящих упражнений.

Полезные сайты и видео:

1. Спорт для ребёнка

<https://www.ya-roditel.ru/parents/base/experts/sport-dlya-rebenka/>

1. Как помочь ребенку полюбить спорт

<https://www.v-sportgame.ru/article/rebyonok-i-sport-kak-pomoch-rebyonku-polubit-sport-i-aktivniy-obraz-zhizni>

3) 9 советов как выбрать спортивную секцию

<https://mel.fm/sport/835297-sport_choice>

4) Повышаем иммунитет или как закалять ребенка

<https://persona-detstvo.ru/info/children/immunity/>

5) Меню ребенка в 3-4 лет

<https://schoolofcare.ru/articles/menyu-rebenka-v-4-5-let-osnovnie-pravila/>

6) Уроки тетушки Совы Утреняя зарядка

<https://www.youtube.com/watch?v=t28NcX-HNo4>

​