

## Занятия в пятницу

Группы	Содержание образовательной деятельности
<p>1 младшая А</p>	<p style="text-align: center;"><b>Коммуникативная деятельность (развитие речи)</b></p> <p>Тема: «Домашние животные» Предложите ребенку рассмотреть домашних животных: внешний вид, части тела.</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>Затем задавайте вопросы, показывая каждого животного:</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1) Кто это?</li> <li>2) Как мяукает кошка?</li> <li>3) Что есть у кошки? (лапы, уши, хвост, шерстка)</li> <li>4) Кто у кошки детеныш?</li> <li>5) Котенок какой? (маленький)</li> </ol> <p>Также продолжить с остальными животными. Затем спросите у ребенка, какие это животные? Домашние или дикие? Объясните, почему домашние (потому, что живут рядом с человеком и приносят ему пользу: кошка ловит мышей, лошадь возит человека на спине, собака сторожит дом)</p> <p style="text-align: center;"><b>Двигательная деятельность</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба по узкой дорожке, выложенной из веревки.</li> <li>2. Игра «Беги, а я догоню». Малыш бегает по комнате, а вы делаете вид, что ловите его (5 мин).</li> <li>3. Игра «Прокати мяч». Вместе с ребенком сядьте на пол напротив друг друга на расстоянии 2 м., прокатывайте мяч друг другу по полу двумя руками, затем одной рукой.</li> <li>4. Игра «А ну-ка достань». На высоте вытянутой вперед руки держите игрушку и предложите ребенку подпрыгнуть на двух ногах и достать.</li> </ol>
<p>1 младшая Б</p>	<p style="text-align: center;"><b>Музыкальная деятельность</b></p> <p>Прослушайте вместе с ребенком песенку «Поплясать становись» <a href="https://www.youtube.com/watch?v=exkv-G6WEuI">https://www.youtube.com/watch?v=exkv-G6WEuI</a> Выполняйте движения по тексту вместе с ребенком</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Поплясать становись И дружку поклонись.</li> </ol>

Поплясать становись  
И дружку поклонись.  
2. Будем все приседать.  
Дружно сесть, дружно встать.  
Будем все приседать.  
Дружно сесть, дружно встать  
3. Машут ручки ребят -  
Это птички летят.  
Машут ручки ребят -  
Это птички летят  
4. Ножки топ, ножки топ.  
Еще раз топ да топ.  
Ножки топ, ножки топ.  
Еще раз топ да топ.  
5. Ручки - хлоп, ручки - хлоп  
Еще раз хлоп да хлоп.  
Ручки - хлоп, ручки - хлоп.  
Еще раз хлоп да хлоп.  
6. Не шали, не шали  
Не шали со мной дружок  
Не шали, не шали  
Покружись еще разок  
7. Вот и кончился пляс.  
Поклонись еще раз.  
Вот и кончился пляс.  
Поклонись еще раз.

### Изобразительная деятельность (лепка)

Тема: «Птенчики в гнёздышке»

Вместе с ребенком рассмотрите изображение птиц с птенцами.



[https://yandex.ru/images/search?p=8&text=фото+птицы+с+птенцами+в+гнезде&pos=483&rpt=simage&img\\_url=https%3A%2F%2Fimg-fotki.yandex.ru%2Fget%2F5645%2F111321585.1c%2F0\\_7c79e\\_9613a046\\_XXL.jpg&lr=240](https://yandex.ru/images/search?p=8&text=фото+птицы+с+птенцами+в+гнезде&pos=483&rpt=simage&img_url=https%3A%2F%2Fimg-fotki.yandex.ru%2Fget%2F5645%2F111321585.1c%2F0_7c79e_9613a046_XXL.jpg&lr=240)  
Побеседуйте о внешнем виде (есть крылья, пёрышки, клювики), способах передвижения и питания. Расскажите ребенку о гнездах как о жилище птиц, где они спасаются от холода и выводят птенцов.

Прочитайте ребенку стихотворение В. Шипуновой:

Пух, солома, пёрышки  
В гнёздышке на доньшке.  
Птенчикам не холодно,

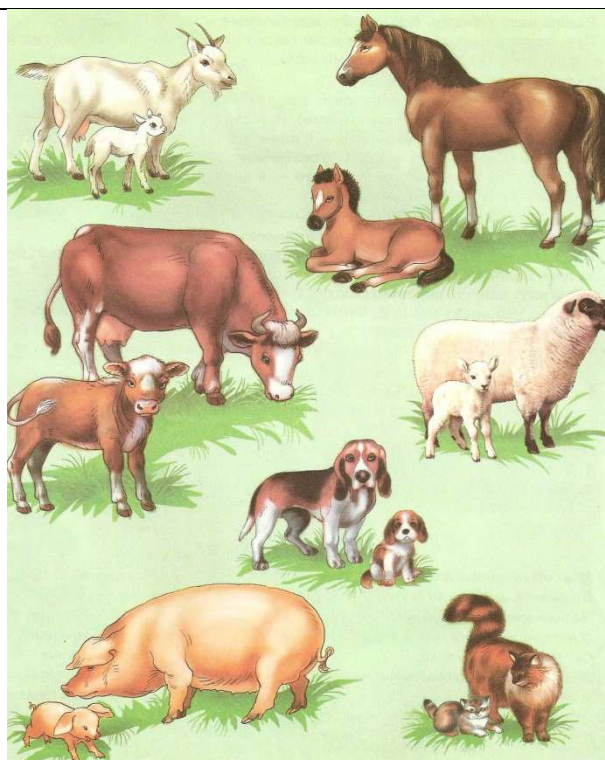
Только очень голодно.  
 Птенчики в гнезде пищат-пищат.  
 Мама с папою летят-летят.  
 И несут детишкам пищу-  
 Сотню мух и мошек тыщу.  
 Чтобы подрасти немножко,  
 Надо скушать много мошек.

Возьмите пластилин коричневого цвета и слепите большое гнёздышко:

1. Скатайте шар. Для этого положите пластилин в ладонку и катайте круговыми движениями.
2. Затем сплющивайте шар в лепешку, вдавливая середину пальцами, а края прищипывайте. Вот и получилось гнездышко.
3. Предложите ребёнку слепить из пластилина птенчиков (Ребенок скатывает из пластилина желтого цвета 4-5 шариков большого размера, из пластилина красного цвета 1 маленький шарик, помочь ребенку сплюснуть его, из пластилина черного цвета 2 маленьких шарика. При необходимости помогите ребенку, прилепить на желтый шарик «клювик» и «глазки»). Затем посадите птенчиков в гнездо.



<p>1 младша я В</p>	<p style="text-align: center;"><b>Коммуникативная деятельность (развитие речи)</b></p> <p>Тема: «Домашние животные»          Предложите ребенку рассмотреть домашних животных: внешний вид, части тела.</p>
-----------------------------	---



Затем задайте вопросы, показывая каждого животного:

- 1) Кто это?
- 2) Как мяукает кошка?
- 3) Что есть у кошки? (лапы, уши, хвост, шерстка)
- 4) Кто у кошки детеныш?
- 5) Котенок какой? (маленький)

Также продолжить с остальными животными.

Затем спросите у ребенка, какие это животные? Домашние или дикие? Объясните, почему домашние (потому, что живут рядом с человеком и приносят ему пользу: кошка ловит мышей, лошадь возит человека на спине, собака сторожит дом)

#### **Двигательная деятельность**

1. Ходьба по узкой дорожке, выложенной из веревки.
2. Игра «Беги, а я догоню». Малыш бежит по комнате, а вы делаете вид, что ловите его (5 мин).
3. Игра «Прокати мяч». Вместе с ребенком сядьте на пол напротив друг друга на расстоянии 2 м., прокатывайте мяч друг другу по полу двумя руками, затем одной рукой.
4. Игра «А ну-ка достань». На высоте вытянутой вперед руки держите игрушку и предложите ребенку подпрыгнуть на двух ногах и достать.

#### **Изобразительная деятельность (лепка)**

2  
младша  
я А

##### **«Лепим леденцы»**

Для работы приготовьте себе и ребенку соленое тесто (состав - мука, побольше соли, вода, растительное масло), гуашь, добавьте в соленое тесто, для того, чтобы леденцы получились разноцветные.

<https://youtu.be/9LKT2gVcPk0>

#### **Музыкальная деятельность**

##### **«Танцы кукол»**

Познакомьте своего ребенка с музыкой Д. Шостаковича.

Расскажите о настроении музыки. Обсудите какие герои встречаются в мультфильме и их характеры <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4035632920515298688&text=%D1%81%D0%BC%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%82%D1%8C%20%D0%BC%D1%83%D>

[0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D0%BA%20%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86%20%D0%BA%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BB&path=wizard&parent-reqid=1586288230247034-719538332471471481200206-production-app-host-man-web-yp-264&redircnt=1586288304.](https://www.youtube.com/watch?v=1586288230247034-719538332471471481200206-production-app-host-man-web-yp-264&redircnt=1586288304)

### Двигательная деятельность

1. Для развития равновесия, предложите ребенку перешагивать через предметы. Для этого разложите на полу игрушки разного размера.
2. Предложите ребенку сгибать и разгибать руки в упоре от стены. Встаньте вместе с ребенком лицом к стене, на расстоянии от стены 30 см., упритесь руками в стену, руки на ширине плеч, сгибайте и разгибайте руки. Следите, чтобы ребенок не прогибал спину. Выполнять по 10 раз 3-4 подхода.

### Изобразительная деятельность (лепка)

#### «Лепим леденцы»

Для работы приготовьте себе и ребенку соленое тесто (состав - мука, побольше соли, вода, растительное масло), гуашь, добавить в соленое тесто, для того, чтобы леденцы получились разноцветные.

<https://youtu.be/9LKT2gVcPk0>

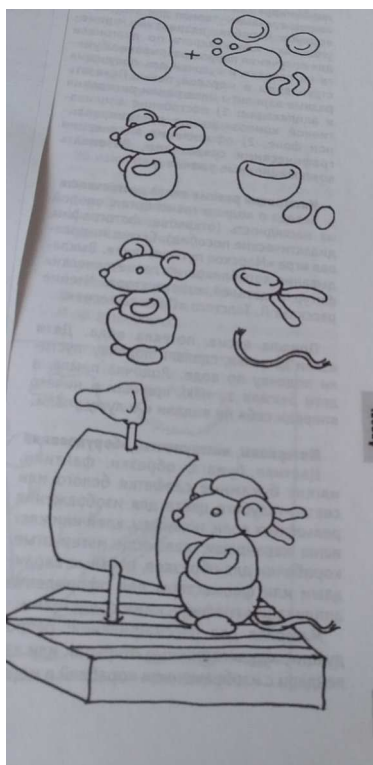
### Изобразительная деятельность (лепка)

Тема: По реке плывет кораблик, в нем отважный капитан.

Приготовьте пластилин разных цветов, трубочку или зубочистку, картон.

Рассмотрите иллюстрации корабликов и предложите сделать мышонка-капитана.

Разделите кусок пластилина на 9 частей, далее следуйте схеме, представленной на рисунке.



### Двигательная деятельность

1. Предложите ребенку игру с мячом. Перебрасывать мяч (мягкую игрушку) друг другу. Увеличивайте расстояние между вами и ребенком.
2. Упражнение " Подлезание" Выставить стулья разного размера. Предложить подлезть под стул, разными способами - на ладонях и стопах, на ладонях и коленях. Можно

задействовать и стол.

Средняя Б

### Музыкальная деятельность

«Танцы кукол»

Познакомьте своего ребенка с музыкой Д. Шостаковича.

Расскажите о настроении музыки. Обсудите какие герои встречаются в мультфильме и их характеры <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4035632920515298688&text=%D1%81%D0%BC%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%82%D1%8C%20%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D0%BA%20%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86%20%D0%BA%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BB&path=wizard&parent-reqid=1586288230247034-719538332471471481200206-production-app-host-man-web-yp-264&redircnt=1586288304>.

«Разучить с ребенком танец «Я ракета» и танцуйте вместе <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8741155805262511211&from=tabbar&parent-reqid=1586287676512644-776845534470507100287313-production-app-host-vla-web-yp-198&text=%D1%8F+%D1%80%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B0+%D1%8F+%D1%80%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B0+%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B0+%D0%B2+%D0%BA%D0%BE%D1%81%D0%BC%D0%BE%D1%81>

### Изобразительная деятельность (рисование)

Тема: Рисуем весну.

<https://www.maam.ru/upload/blogs/detsad-7712-1491055487.jpg>

Приготовьте для себя и ребенка: альбомный лист, кисти, акварельные краски, гуашь, стаканчики для воды.





Старшая А

### Изобразительная деятельность (аппликация)

"Ракета "

Расскажите ребенку о том, что с давних времён люди наблюдали за небом и хотели побывать в космосе. И вот благодаря труду учёных был создан космический корабль и в космос полетел человек.

Загадайте загадку о ракете:

Крыльев нет у этой птицы,  
Но нельзя не подивиться.  
Ишь распустит птица хвост,  
И поднимется до звёзд.

Покажите картинку с изображением ракеты.

<https://homius.ru/wp-content/uploads/2019/03/applikaciya-iz-geometricheskih-figur-63.jpg>

[https://wachanga-](https://wachanga-res.cloudinary.com/c_thumb,q_85,w_860/baee188a2ac638912331ae789c0d7f72.jpg)

[res.cloudinary.com/c\\_thumb,q\\_85,w\\_860/baee188a2ac638912331ae789c0d7f72.jpg](https://wachanga-res.cloudinary.com/c_thumb,q_85,w_860/baee188a2ac638912331ae789c0d7f72.jpg)

Вместе с ребенком рассмотрите ракету (она большая и красивая. У нее обтекаемая форма. Состоит из длинного узкого корпуса цилиндрической формы, носовой и хвостовой части. У ракеты есть окна – иллюминаторы).

Предложите ребенку назвать, из каких фигур состоит ракета? (прямоугольник, треугольники, круги).

Приготовьте цветную бумагу, клей, ножницы, клеенку и тканевую салфетку.

-Берем прямоугольник - это корпус ракеты без носа и приклеиваем на бумагу под углом так, будто ракета летит в космос.

-Берем большой треугольник- это нос ракеты, который приклеиваем выше прямоугольника - корпуса.

-Берем квадрат и разрезаем его по диагонали на два треугольника. Это крылья ракеты - приклеиваем по бокам корпуса (внизу).

-Берем 2 круга - это иллюминаторы ракеты, приклеиваем на сам корпус ракеты, в которые смотрит космонавт.

### Музыкальная деятельность

«Танцы кукол»

Познакомьте своего ребенка с музыкой Д. Шостаковича.

Расскажите о настроении музыки. Обсудить какие герои встречаются в мультфильме и их характеры <https://yandex.ru/video/preview/?filmId=4035632920515298688&text=%D1%81%>

	<p><a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8741155805262511211&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1586288230247034-719538332471471481200206-production-app-host-man-web-yp-264&amp;redircnt=1586288304">D0%BC%D0%BE%D1%82%D1%80%D0%B5%D1%82%D1%8C%20%D0%BC%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82%D0%B8%D0%BA%20%D1%82%D0%B0%D0%BD%D0%B5%D1%86%20%D0%BA%D1%83%D0%BA%D0%BE%D0%BB&amp;path=wizard&amp;parent-reqid=1586288230247034-719538332471471481200206-production-app-host-man-web-yp-264&amp;redircnt=1586288304.</a></p> <p>«Разучить с ребенком танец «Я ракета» и танцуйте вместе <a href="https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8741155805262511211&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1586287676512644-776845534470507100287313-production-app-host-vla-web-yp-198&amp;text=%D1%8F+%D1%80%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B0+%D1%8F+%D1%80%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B0+%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B0+%D0%B2+%D0%BA%D0%BE%D1%81%D0%BC%D0%BE%D1%81">https://yandex.ru/video/preview/?filmId=8741155805262511211&amp;from=tabbar&amp;parent-reqid=1586287676512644-776845534470507100287313-production-app-host-vla-web-yp-198&amp;text=%D1%8F+%D1%80%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B0+%D1%8F+%D1%80%D0%B0%D0%BA%D0%B5%D1%82%D0%B0+%D0%BF%D0%BE%D0%BB%D0%B5%D1%82%D0%B5%D0%BB%D0%B0+%D0%B2+%D0%BA%D0%BE%D1%81%D0%BC%D0%BE%D1%81</a></p>
<p>Старшая Б</p>	<p align="center"><b>Познавательная деятельность (ознакомление с окружающим миром)</b></p> <p>Тема: "Планеты Солнечной системы"</p> <p>Поговорить с ребенком о космосе, о 12 апреля - Международном дне авиации и космонавтики.</p> <p>Спросите, знает ли он, что такое космос? Солнце, звёзды, Луна?</p> <p>Посмотрите с ребенком видео "Планеты Солнечной системы" <a href="https://youtu.be/kTzQ2q9SwlQ">https://youtu.be/kTzQ2q9SwlQ</a></p> <p>Побеседуйте после просмотра: Какие названия планет Солнечной системы заполнил ребенок. Какая планета понравилась ему больше всех. На какой планете живут люди? Кто был первым космонавтом? Как называется космический костюм?</p> <hr/> <p align="center"><b>Двигательная деятельность</b></p> <p>1. Для развития мелкой моторики рук, предложите ребенку перебрасывать маленький мяч, шишку, мелкий предмет из руки в руку.</p> <p>2. Игра "До какой игрушки допрыгнешь" Разложите игрушки на расстоянии от 70 до 110 см. Предложите ребенку прыгнуть. Следите, чтобы прыжок был мягким и на две ноги.</p> <p>3. Предложите ребенку выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу. Следите за тем, чтобы ребенок не прогибал спину и не отставлял логти в сторону. Выполнять по 10-15 раз по 3-4 подхода.</p> <p><a href="https://cloclostock3.datacloudmail.ru/stock/get/mk2437ckXCGNQ9ua3yzcC7akjWeh3eUhxajuscRqebchAhj1E7ic3fN9dnRgNxb2q6u552ngUthk/video-9be96cfbb9ac6f597a052865a6d6f9c5-V.mp4">https://cloclostock3.datacloudmail.ru/stock/get/mk2437ckXCGNQ9ua3yzcC7akjWeh3eUhxajuscRqebchAhj1E7ic3fN9dnRgNxb2q6u552ngUthk/video-9be96cfbb9ac6f597a052865a6d6f9c5-V.mp4</a></p>
<p>Подготовительная А</p>	<p align="center"><b>Познавательная деятельность (ознакомление с окружающим миром)</b></p> <p>Тема: «Откуда хлеб пришёл»</p> <p>Посмотрите вместе с ребенком презентацию «Откуда хлеб пришёл» <a href="https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-starshih-doshkolnikov-otkuda-hleb-prishel-3133143.html">https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-starshih-doshkolnikov-otkuda-hleb-prishel-3133143.html</a></p> <p>Для закрепления просмотренного материала поиграйте с ребенком в игру «Узнай по вкусу» (завязать ребенку глаза и давать попробовать: ржаной хлеб, батон, пряник, сушку, печенье, он должен узнать по вкусу и сказать, что это было)</p> <p>После игры можно организовать чаепитие с хлебобулочными изделиями.</p> <hr/> <p align="center"><b>Изобразительная деятельность (лепка)</b></p> <p>Тема: «Летающие тарелки».</p> <p>Подготовьте необходимые материалы: пластилин разных цветов, пластмассовые стеки, зубочистки.</p> <p>Создайте в комнате таинственную атмосферу, посмотрите слайды с панорамой звёздного неба. <a href="https://youtu.be/WJNn6yf6ZOg">https://youtu.be/WJNn6yf6ZOg</a></p> <p>Расскажите ребенку о возможности существования жизни вне нашей планеты, об инопланетянах и летающих тарелках.</p> <p>Задайте вопросы ребенку: Кто они? Какие они? Похожи ли они на нас? Где обитают? Можем ли мы встретиться? Как передвигаются?</p>



	<p>Предложите ребенку слепить летающую тарелку.</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Сначала подготовим основу для будущей летающей тарелки. Для этого возьмем синий пластилин и слепим из него ровный диск. Он должен быть немного выпуклым с двух сторон.</li> <li>2. Для верхней части летающей тарелки из голубого пластилина скатываем шарик, который затем требуется разрезать пополам. Нам потребуется только одна половинка.</li> <li>3. Дополнительными деталями будут крохотные шарики, скатанные из оранжевого и красного пластилина. Это будущие огоньки для летающей тарелки.</li> <li>4. Распределяем эти огоньки равномерно по краю синего диска, чередуя красный и оранжевый.</li> <li>5. Половинку голубого шарика закрепляем сверху. Так мы сделали основную часть летающей тарелки.</li> <li>6. Далее требуется изготовить опоры. Для этого воспользуемся деревянными зубочистками. Готовим 3 небольшие палочки одинакового размера. На кончиках их закрепляем по шарiku, слепленному из красного пластилина.</li> <li>7. Закрепляем эти опоры в нижней части нашей поделки. Такая летающая тарелка из пластилина у нас получилась.</li> </ol> <p><a href="https://yandex.ru/images/search?text=летающая+тарелка+из+пластилина+и+зубочисток&amp;img_url=https%3A%2F%2Fmoyamamma.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2020%2F03%2F9.jpg&amp;pos=8&amp;rpt=simage&amp;stpe=image&amp;lr=240&amp;parent-reqid=1586352011933059-1751895064689447998300356-prestable-app-host-sas-web-yp-3&amp;source=wiz">https://yandex.ru/images/search?text=летающая+тарелка+из+пластилина+и+зубочисток&amp;img_url=https%3A%2F%2Fmoyamamma.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2020%2F03%2F9.jpg&amp;pos=8&amp;rpt=simage&amp;stpe=image&amp;lr=240&amp;parent-reqid=1586352011933059-1751895064689447998300356-prestable-app-host-sas-web-yp-3&amp;source=wiz</a></p> <p><a href="https://yandex.ru/images/search?text=летающая+тарелка+из+пластилина+и+зубочисток&amp;img_url=https%3A%2F%2Fonwomen.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F06%2Fletayushhaya-tarelka-iz-plastilina-600x450.jpg&amp;pos=2&amp;rpt=simage&amp;stpe=image&amp;lr=240&amp;parent-reqid=1586352011933059-1751895064689447998300356-prestable-app-host-sas-web-yp-3&amp;source=wiz">https://yandex.ru/images/search?text=летающая+тарелка+из+пластилина+и+зубочисток&amp;img_url=https%3A%2F%2Fonwomen.ru%2Fwp-content%2Fuploads%2F2018%2F06%2Fletayushhaya-tarelka-iz-plastilina-600x450.jpg&amp;pos=2&amp;rpt=simage&amp;stpe=image&amp;lr=240&amp;parent-reqid=1586352011933059-1751895064689447998300356-prestable-app-host-sas-web-yp-3&amp;source=wiz</a></p>
	<p style="text-align: center;"><b>Двигательная деятельность</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Для развития мелкой моторики рук, предложите ребенку перебрасывать маленький мяч, шишку, мелкий предмет из руки в руку.</li> <li>2. Игра "До какой игрушки допрыгнешь" Разложите игрушки на расстоянии от 70 до 110 см. Предложите ребенку прыгнуть. Следите, чтобы прыжок был мягким и на две ноги.</li> <li>3. Предложите ребенку выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу. Следите за тем, чтобы ребенок не прогибал спину и не отставлял логти в сторону. Выполнять по 10-15 раз по 3-4 подхода.</li> </ol> <p><a href="https://cloclostock3.datacloudmail.ru/stock/get/mk2437ckXCGNQ9ua3yzcC7akjWeh3eUhxajuscRqebchAhj1E7ic3fN9dnRgNxb2q6u552ngUthk/video-9be96cfbb9ac6f597a052865a6d6f9c5-V.mp4">https://cloclostock3.datacloudmail.ru/stock/get/mk2437ckXCGNQ9ua3yzcC7akjWeh3eUhxajuscRqebchAhj1E7ic3fN9dnRgNxb2q6u552ngUthk/video-9be96cfbb9ac6f597a052865a6d6f9c5-V.mp4</a></p>
<p>Подготовительная Б</p>	<p style="text-align: center;"><b>Познавательная деятельность (ознакомление с окружающим миром)</b></p> <p>Тема: «Откуда хлеб пришёл»</p> <p>Посмотрите вместе с ребенком презентацию «Откуда хлеб пришёл»</p> <p><a href="https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-starshih-doshkolnikov-otkuda-hleb-prishel-3133143.html">https://infourok.ru/prezentaciya-dlya-starshih-doshkolnikov-otkuda-hleb-prishel-3133143.html</a></p> <p>Для закрепления просмотренного материала поиграйте с ребенком в игру «Узнай по вкусу» (завязать ребенку глаза и давать попробовать: ржаной хлеб, батон, пряник, сушку, печенье, он должен узнать по вкусу и сказать, что это было)</p> <p>После игры организовать чаепитие с хлебобулочными изделиями.</p> <p style="text-align: center;"><b>Двигательная деятельность</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Для развития мелкой моторики рук, предложите ребенку перебрасывать маленький мяч, шишку, мелкий предмет из руки в руку.</li> <li>2. Игра "До какой игрушки допрыгнешь" Разложите игрушки на расстоянии от 70 до 110 см. Предложите ребенку прыгнуть. Следите, чтобы прыжок был мягким и на две ноги.</li> </ol>

<p>3. Предложите ребенку выполнить сгибания и разгибания рук в упоре лежа на полу. Следите за тем, чтобы ребенок не прогибал спину и не отставлял локти в сторону. Выполнять по 10-15 раз по 3-4 подхода. <a href="https://cloclostock3.datacloudmail.ru/stock/get/mk2437ckXCGNQ9ua3yzcC7akjWeh3eUhxajuscRqebchAhj1E7ic3fN9dnRgNxb2q6u552ngUthk/video-9be96cfbb9ac6f597a052865a6d6f9c5-V.mp4">https://cloclostock3.datacloudmail.ru/stock/get/mk2437ckXCGNQ9ua3yzcC7akjWeh3eUhxajuscRqebchAhj1E7ic3fN9dnRgNxb2q6u552ngUthk/video-9be96cfbb9ac6f597a052865a6d6f9c5-V.mp4</a></p>
---