**Уважаемые родители**

**замечательных малышей!**

Вы с малышами попробуйте освоить основные виды движений, такие как – ползание, прыжки, ходьба через предметы!

**Здоровье – этот круто, здоровье – это класс! Здоровый образ жизни касается всех нас!**

День прыжка!

Рассмотрим картинку вместе с ребенком, и попробуем дать ему задание выполнить такой прыжок самостоятельно, в качестве препятствия подойдут втулки или скрученное полотенце руликом.



\*\*\*

**Здоровье – это клад, оно важней всего! Занимайся спортом, береги его!**

**Учимся ползать с ровной спиной!**

**Положим в далеке от ребенка игрушку или любой другой предмет и попросим не спеша, с ровной спинкой доползти до него! Ладони полностью касаются пола, ноги сильно назад не отводим, голова прямо.**



**\*\*\***

**Ты со спортом подружись. Пригодится на всю жизнь!**

Мы то, что мы едим!



Рассмотрим картинки про полезную и не полезную еду. Поговорим с ребенком, что он любит кушать больше всего и почему. Что считает полезным для себя в еде.



Поиграем с ребенком в увлекательную игру «Полезное-не полезное!»

Возьмем мягкую игрушки или небольшой мяч, будем кидать ребенку игрушку и называть продукт, задача ребенка поймать мяч, только если назван полезный для него продукт. Так мы закрепим знания у ребенка про правильную еду.

\*\*\*

**Здоровье – вот залог успеха, ты должен знать и помнить это!**

**День ходьбы!**

**Разучим с малышом ходьбу через предметы с прямой спиной и сохранением равновесия! После того, как это движение освоено можно предложить малышу взять в руки какой-нибудь предмет или игрушку и сказать чтобы он его донес таким шагом до другой точки, высота предметов должна быть не выше 10-15 см.**



**\*\*\***

**Будьте здоровы!**