



Рекомендации по физическому развитию для родителей малышей

От инструктора по ФК детского сада № 43
Невского района Санкт -Петербурга

Физические упражнения для развития ребенка в 2 года



Упражнения
рекомендуется выполнять
2-3 раза в неделю



Уделять должное
внимание для отдыха
малыша



Обязательно страховать
ребенка при выполнении
упражнений



Упражнение № 1

Перешагивание препятствия
высотой 10 - 15 сантиметров



Упражнение № 2

Последовательное перешагивание
через несколько предметов, лежащих
недалеко друг от друга (например,
кубики)



Упражнение № 3

Бросать мяч большого диаметра в близкую цель



Упражнение № 4

Висеть на кольцах или любой перекладине (с подстраховкой)



Упражнение № 5

Пробовать подбрасывать мяч
большого диаметра вверх



oo

ee



Спасибо за
просмотр!

