

1. Выполните упражнения вместе с ребенком под любую энергичную музыку или позанимайтесь зарядкой вместе с Фиксиками.

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=10182016167754419311&text=зарядка%20с%20фиксиками%20скачать%20бесплатно&path=wizard&parent-reqid=1587131477901064-780698702906543543900122-production-app-host-man-web-yp-129&redircnt=1587131485.1>

2. Физкультминутка: выполните совместно с ребенком полезные, игровые упражнения «Радужная неделька»

<https://www.youtube.com/watch?v=3NqY9tgZvoA>

3. Ежедневно выполняйте дыхательную гимнастику во время режимных моментов, например, после прочтения книг, просмотра телевизора, выполнения умственных заданий, после игр в гаджеты. Дыхательная гимнастика «Отдохни, не спеши и немножко подыши!»

https://yandex.ru/video/preview/?filmId=2559578266915349510&reqid=1586977047026262-628327056468244061703004-man2-5164-V&suggest_reqid=39193590152622290571572606804384&text=дыхательное+упражнения+для+детей

4. Поиграйте с ребенком в подвижные игры

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17229737776801160366&from=tabbar&text=подвижные+игры+для+дошкольников+6-7+лет+развивающие>