

ОГЛАВЛЕНИЕ

Физическая культура

7

Кто как передвигается

13

Игры на свежем воздухе

20

Режим дня

24

Осанка

40

Передвижение на лыжах

49

Строевые упражнения

54

Основные способы передвижения

66

**Как составить комплекс упражнений
утренней зарядки**

69

Приложения

Подвижные игры

84

Самостоятельная тренировка

109

Уважаемые мамы и папы!

110