

Добрый день, уважаемые родители!

Проводим с пользой для здоровья время на карантине!

Предлагаем Вам и Вашим малышам ряд упражнений и подвижных игр, которые будут полезны для развития основных видов движений, укрепления здоровья, сохранения правильной осанки и отличного настроения!

1. Равновесие- ходьба по доске, лежащей на полу, приставляя пятку к носку.

2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч.

Следить за осанкой, руки на поясе.

На одной стороне комнаты, площадки лежит доска, на другой выложены обручи(можно нарисовать мелом) на расстоянии 50см друг от друга. Дети выполняют задание.

3. «Накинь кольцо». Набросить кольца на фигуру. Можно сделать из подручных средств(провода, плотный картон и тд).

4. «Пробеги-не задень». Из шнуров выкладывается дорожка (ш 20см). Дети выполняют ходьбу на носках по дорожке и бег.

5. «Мяч через сетку». Дети встают по обе стороны сетки(веревки) на расстоянии двух метров. Перебрасывают мяч через сетку друг другу.

6. Прыжки в длину с места через шнур. Ширина 40-50см. Взрослый вместе с детьми выкладывает шнуры. Упражнение в прыжках в длину с места выполняется шеренгами поочередно. Основное внимание уделяется правильному и.п. и приземлению на полусогнутые ноги.

7. «Попади в корзину». Дети становятся вокруг корзины на расстоянии 2м. У детей по 2-3 мешочка(мяча, игрушки), лежат у ног. Дети метают мешочки, стараясь попасть в корзину.

Подвижная игра ПТИЧКИ И КОШКА . На земле чертится круг или кладется шнур со связанными концами. Взрослый - ловишка, который становится в центре круга. Это кошка. Остальные – птички, находятся за кругом. Кошка спит, птички влетают за зернышками в круг. Кошка просыпается, видит птичек и ловит их. Все птички вылетают из круга. Тот, кого коснулась кошка, считается пойманным и идет на середину круга. Когда поймают 2-3 птичек – выбирается новая кошка.

Подвижная игра КРОЛИКИ . На одной стороне площадки отчерчиваются круги – клетки кроликов. Перед ними ставятся стульчики, к ним вертикально привязываются обручи или протягивается шнур. На противоположной стороне ставится стул – дом сторожа. Между домом и клетками кроликов – луг. Взрослый делит детей на маленькие группы.

Каждая группа становится в очерченный круг. «Кролики сидят в клетках!» - говорит взрослый. Дети присаживаются на корточки – это кролики в клетках. Взрослый поочередно подходит к клеткам и выпускает кроликов на травку. Кролики пролезают в обруч и начинают бегать и прыгать. Взрослый говорит «Бегите в клетки!». Кролики бегут домой и возвращаются в свою клетку, пролезая снова в обруч. Затем сторож снова их выпускает.

Подвижная игра ЛОХМАТЫЙ ПЕС. Ребенок изображает собаку, он сидит на стуле в одном конце площадки, и делает вид что спит. Остальные дети находятся в другом конце помещения за чертой – это дом. Они тихо подходят к собаке, говорят: «Вот лежит лохматый пес, в лапы свой уткнувши нос. Тихо, смирно он лежит – не то дремлет, не то спит. Подойдем к нему, разбудим, и посмотрим – что же будет?». Собака просыпается, встает и начинает лаять. Дети убегают в дом (встают за черту). Роль передается другому ребенку. Игра повторяется.

Подвижная игра ЛОШАДКИ. Дети бегают по площадке, изображая лошадей.

*Цок, цок, цок –Цокают копытца. Бегают лошадки, Им воды б напиться.
Топ, топ, топ – Перешли они в галоп. К речке быстро прибежали,
Весело заржали! Тпру!*

Чтобы проснуться и взбодриться вам сюда: [веселая зарядка](#) .