

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. Прыжки в длину с места.

2. Подбрасывание мяча вверх двумя руками.

Выложить шнуры-ручеек и на расстоянии 2-3м от него положить плоские обручи, в них - мячи. Выполнять прыжки в длину с места несколько раз подряд, затем перейти к следующему заданию – подбрасывание мяча вверх.

3. «Брось-поймай». Переброска мяча друг другу.

4. «Проползи-не задень». На расстоянии 50см стоят кегли(игрушки), дети проползают на четвереньках змейкой между кеглями.

5. «Поймай бабочку». На палке прицепить бабочку из бумаги, держать выше поднятой руки ребенка. Ребенок подпрыгивает, стараясь поймать бабочку.

Подвижная игра «Воробушки и автомобиль» Дети – «воробушки»

сидят на скамейку – «гнездышки». Взрослый изображает «автомобиль».

После слов: «Полетели, воробушки, на дорожку» - дети поднимаются и бегают по площадке, размахивая руками – «крылышками». По сигналу:

«Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнездышки!» - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнезда» (сидят на скамейки). «Автомобиль» возвращается в «гараж».

Подвижная игра «Мой весёлый звонкий мяч». Дети стоят с одной

стороны площадки, около них взрослый с мячом в руках. Он показывает, как легко и высоко подпрыгивает мяч, если его отбивать рукой, сопровождая действия словами: Мой весёлый звонкий мяч, Ты куда пустился вскачь?

Красный, жёлтый, голубой, Не угнаться за тобой.

Затем взрослый предлагает детям выполнить прыжки, при этом отбивая мяч о землю. Прочитав снова стихотворение, он говорит: «Сейчас догоню!»

Дети перестают прыгать и убегают. Взрослый делает вид, что ловит их. Взрослый, не пользуясь мячом, предлагает детям выполнить прыжки, сам же при этом поднимает и опускает руку над головами детей, как будто отбивает мячи.

Подвижная игра «Солнышко и дождик». *Дети присаживаются на корточки за чертой, обозначенной взрослым. Взрослый говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!» - бегут за обозначенную линию и присаживаются на корточки. Взрослый снова говорит: «Солнышко! Идите гулять», и игра повторяется.*

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