

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. «Проведи мяч». Взрослый ставит в два ряда кегли (5-6шт.), расстояние между кеглями 1,5м. Задание: провести мяч ногами не отпуская его от себя далеко.
2. «Кто дальше». Прыжок в длину с места.
3. «Пас друг другу». Перекатывать мяч друг другу, отбивая его поочередно то правой, то левой ногой. Расстояние между играющими 1,5-2м
4. «Отбей волан»
5. «Ловкие ребята». Взрослый выкладывает обручи в шахматном порядке плотно один к другому. Прыжки выполняются без паузы вправо и влево.

Подвижная игра «Мы веселые ребята». Дети стоят на одной стороне площадки. Перед ними проводится черта. На противоположной стороне также проводится черта. Сбоку от детей, на середине, между двумя линиями, находится ловишка. Дети хором произносят: «Мы веселые ребята, любим бегать и скакать, ну, попробуй нас догнать. Раз, два, три- лови!» После слова «лови», дети перебегают на другую сторону площадки, а ловишка догоняет бегущих. Тот, кого ловишка дотронулся, прежде чем играющий пересек черту, считается пойманным и садится возле ловишки.

Подвижная игра «Совушка». Выбирается водящий - «совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу: «День! » - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь! » - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто шевелится, забирает к себе. Игра повторяется.

Подвижная игра «Ловишки с лентами». Играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс или за ворот. В центре круга - ловишка. По сигналу «беги» дети разбегаются, а ловишка стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу «Раз, два, три, в круг скорей беги», дети строятся в круг. Ловишка подсчитывает количество ленточек и возвращает их детям. Игра начинается с новым ловишкой.

Игра малой подвижности «Стоп!». На одной стороне площадки очерчивается круг (диаметром около 1м) — место для водящего. На

расстоянии 20—30 шагов от круга, на противоположном конце площадки, проводится линия кона, за ней стоят играющие. Водящий, стоя спиной к полю, громко говорит: «Быстро шагай, смотри не зевай... Стоп!» Когда он говорит эти слова, дети быстро идут к нему, но на слове «Стоп!» замирают на месте. Водящий быстро оглядывается и, заметив того, кто вовремя не успел остановиться и сделал после слова «Стоп!» движение, возвращает его за линию кона. Водящий снова поворачивается спиной и говорит слова, а дети начинают свое движение с того места, где их застал сигнал. Игра продолжается до тех пор, пока кто-то из участников игры не встанет двумя ногами в круг, раньше чем водящий произнесет слово «Стоп!». Тот, кто это сделал, становится водящим, и игра повторяется.

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