

Уважаемые родители!

Сегодня мы предлагаем вам следующие игровые упражнения.

«Паучок»

Ползание на четвереньках (с опорой на ладони и колени) между предметами, не задевая их («змейкой»)



«Бросание орешков другу»

Бросание мешочков в горизонтальную цель (обруч) правой и левой рукой (расстояние до цели 1,5 м.). Родитель объясняет, как надо бросать мешочек, чтобы он попал в обруч (цель – энергично замахнуться и бросить мешочек)



«Спящие лягушата»

Родитель и ребенок ходят по кругу, произносят следующее:

Тишина у пруда,
Не колышется трава.
Не шумите камыши,
Засыпайте малыши.

По окончании стихотворения остановится, присесть, наклонить голову и закрыть глаза. Через несколько секунд родитель произносит «Ква-ква-ква!» - и поясняет, что лягушки разбудили нас поэтому нам надо проснуться, подняться и потянуться.



«Мой веселый, звонкий мяч»

Подбрасывание мяча вверх и ловля его.



Занятия на свежем воздухе

Ноги на ширине плеч, флажки в обеих руках внизу. Поднять флажки вверх, скрестить и постучать палочками друг о друга (4-6 раз)

Ноги на ширине плеч, флажки в согнутых к плечам руках. Присесть, вынести флажки вперед, встать, вернуться в и.п. (4-6 раз)

Прыжки на двух ногах, флажки в опущенных руках. 2 раза с чередованием с ходьбой

Влезание на гимнастическую стенку и спуск с неё (2-3 раза)

