

Уважаемые родители! В ситуации, когда необходимо находиться дома, предлагаем вам новые варианты утренней гимнастики, интересные игры, игровые упражнения, в которые можно играть в квартире. Ежедневные занятия гимнастикой необходимы детям для здорового развития и для того, чтобы выплеснуть избыток энергии. Да и папам с мамами пойдет на пользу, если они вместе с детьми как следует разомнутся и повеселятся. Предлагаемые игры и игровые упражнения не требуют большого пространства, а необходимый реквизит имеется в каждом доме. Здесь важно не достижение спортивных результатов, а удовольствие.

Комплекс утренней гимнастики.

Ходьба в колонне по одному. По сигналу: «Лягушки!» — дети приседают и кладут руки на колени, поднимаются и продолжают ходьбу. На сигнал: «Бабочки!» — переходят на бег, помахивая руками-«крылышками». Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

1. И. п. – стойка, ноги врозь, кубик в правой руке 1-руки в стороны 2-поднять руки вверх, передать кубик в другую руку 3-руки в стороны 4-опустить руки вниз (5-6 раз)

2. И. п. – стойка, ноги врозь, кубик в правой руке 1-наклон к правой ноге 2-3-коснуться кубиком носка, 4-исходное положение. То же с наклоном к левой ноге (4-5 раз)

3. И. п. – ноги слегка расставлены, ступни параллельны, кубик в обеих руках внизу. 1-присесть, вынести кубик вперед 2-вернуться в исходное положение (5-6 раз)

4. И. п. – лёжа на спине, кубик в обеих руках за головой. 1-2-одновременным движением поднять правую (левую) ногу и руки с кубиком, коснуться кубиком колена 3-4-вернуться в и. п. (5-6 раз)

5. И. п. – стойка, ноги вместе, руки на поясе, кубик на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубика, в одну и другую сторону.

Ходьба в колонне по одному, кубик в правой руке, поднят над головой.

Игры и упражнения

1. «Проползи — не урони» - ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени с мешочком на спине.

2. «Кошечки» - ползание на четвереньках с опорой на предплечье и ступни (2 раза).

3. «Пройди прямо» - ходьба по узенькой дорожке, боком приставным шагом.

4. «Аист!» — встать на одной ноге, руки в стороны.
 5. «Бег по дорожке» / ширина дорожки 15 см /.
 6. «Ловкие ребята» - бросание мяча о землю, вверх и ловля его двумя руками.
 7. «На одной ножке вдоль дорожки» - прыжки на одной ноге до конца дорожки.
 8. «Брось через веревочку» - перебрасывание мяча через веревку.
- Упражнение повторяется 2-3 раза.

1. Подвижная игра «Совушка».

На одной стороне зала обозначается гнездо совы. В гнезде помещается водящий сова. Остальные играющие изображают птиц, бабочек, жуков и т. д. ; они разлетаются по всему залу. Через некоторое время взрослый произносит: «Ночь!». Играющие останавливаются на месте в той позе, в какой их застала ночь. Сова вылетает из своего гнезда, машет крыльями и смотрит, кто шевелится. Того, кто пошевелился, уводит в свое гнездо, а взрослый произносит: «День!». Бабочки, жуки, птицы оживают и опять начинают кружиться, летать. После двух вылетов на охоту подсчитывается количество пойманных. Выбирается другая сова.

2. Подвижная игра «Воробышки и автомобиль».

Дети сидят на диване. Это «воробышки» в гнездышках. На противоположной стороне – взрослый. Он изображает автомобиль. После слов «Воробышки полетели» дети поднимаются с дивана, бегают по комнате, размахивая руками. По сигналу взрослого «Автомобиль», дети убегают на диван.

После того, как игра освоена детьми, вместо слов можно использовать звуковые сигналы.

3. Подвижная игра «У медведя во бору».

Рисуют два круга: один — «деревня» другой — «лес». Один из участников изображает медведя и садится в «лес». Остальные идут из «деревни» в «лес» по ягоды, у играющих в руках корзинка. Все поют:

У медведя во бору

Грибы, ягоды беру.

А медведь не спит,

И на нас рычит.

Медведь просыпается и ловит ребят. Кого «медведь» в «лесу» поймает, тот становится новым «медведем». Игра продолжается.