**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

**«Игра в лошадки»**

Цель: учить ребёнка ходить, высоко поднимая ноги.

Описание игры:

Взрослый изображает кучера, а ребёнок - лошадку. «Кучер» «запрягает» свою «лошадку» - надевает вожжи, «чистит», «поит», «кормит» её. После этого взрослый говорит:

Растворились ворота,

Выезжаем со двора.

Взрослый с ребёнком «выезжают» со двора. «Лошадка» ходит и бегает (под слова), высоко поднимая ноги.

Взрослый говорит:

Гоп, лошадка, не лениться,

Выше ножки поднимай,

В гости надо торопиться,

Поскорее ты шагай.

Но-о, поехали быстрее,

Быстро, быстро побежим,

Ну скорее же, скорее,

Мы теперь с тобой спешим.

Ну шагай опять, лошадка,

Мы теперь домой идём.

Причешу тебя я гладко,

Мы с тобою отдохнём.

Взрослый заранее, перед игрой, показывает ребёнку движения лошадки.

**«Кот и мыши»**

Цель: развивать внимание, ловкость, быстроту реакции.

Описание игры:

Взрослый – «кот», ребёнок – «мышка». Мышка сидит в «норке» (за стульчиком). Кот ходит по по комнате со словами:

Котик по двору идёт,

Ищет мышек Васька-кот,

Ищет мышек кот.

Тихо мышка сидит,

На кота она глядит,

На кота она глядит.

Кот «спит» на стуле, закрыв глаза. Мышка подходит к нему, бегает, играет. Кот потягивается, открывает глаза, мяукает и бросается ловить мышку. Мышка убегает в норку.

**«Пёс Барбос»**

Цель: развивать у ребёнка ловкость, внимание, быстроту реакции.

Описание игры:

Взрослый сидит на стуле. В руках у него игрушечная собачка, которая «спит». Взрослый говорит:

Вот сидит наш пёс барбос,

В лапы спрятал чёрный нос.

Ребёнок встаёт с места и подходит к собачке:

Ну, Барбос, скорей вставай!

И (имя ребёнка) догоняй!

Взрослый с собачкой бежит за ребёнком и говорит: «Гав-гав-гав!»

**«ЗВЕРОБИКА» ПОД МУЗЫКАЛЬНОЕ СОПРОВОЖДЕНИЕ**

Уселась кошка на окошко
И стала лапкой уши мыть.
Понаблюдав за ней немножко,
Ее движенья можем повторить.

Раз, два, три. Ну- ка повтори! (Ребенок ритмично под музыку трет за ушками,

имитируя движения кошки)

Раз, два, три. Ну- ка повтори!
Три, четыре, пять. Повтори опять!
Три, четыре, пять. Повтори опять!
Повтори опять!

Змея ползет лесной тропою,
Как лента, по земле скользит.
А мы движение такое
Рукою можем вам изобразить. ( Плавные движения руками-змейка)

Раз, два, три. Ну- ка повтори!
Раз, два, три. Ну- ка повтори!
Три, четыре, пять. Повтори опять!
Три, четыре, пять. Повтори опять!
Повтори опять!

Весь день стоит в болоте цапля
И ловит клювом лягушат.
Не трудно так стоять ни капли
Для нас, для тренированных ребят.

Раз, два, три. Ну- ка повтори!( Стоять на одной ноге)
Раз, два, три. Ну- ка повтори!
Три, четыре, пять. Повтори опять!
Три, четыре, пять. Повтори опять!
Повтори опять!

Живет на свете очень много
Мартышек, кошек, птиц и змей.
Но человек- ты друг природы,
И должен знать повадки всех зверей.

Раз, два, три. Ну- ка повтори!( Имитация движений зверей)
Раз, два, три. Ну- ка повтори!
Три, четыре, пять. Повтори опять!
Три, четыре, пять. Повтори опять!
Повтори опять!

**Музыка** [**https://cloud.mail.ru/public/3Mcq/4TorVZFF6**](https://cloud.mail.ru/public/3Mcq/4TorVZFF6)

**ИГРОВОЙ СТРЕТЧИНГ ВМЕСТЕ С МАМОЙ**

*Упражнение 1. «Деревце».*

И.п. Пятки вместе, носки разведены, руки опущены вдоль тела.

1) Поднять прямые руки над головой – вдох.

2) Опустить руки, расслабиться – выдох.

*Упражнение 2. «Кошечка».*

И.п. Стоя в упоре на ладони и колени.

1) Прогнуться в пояснице, голову поднять вверх и вперед – вдох.

2) Округлить спину, голову опустить вниз – выдох.

*Упражнение 3. «Дуб».*

И.п. Ноги на ширине плеч, стопы параллельно, руки опущены вдоль туловища.

1) Вытянуть руки над головой, ладонями друг к другу, сделать полуприсед, ноги крепко упираются в пол – вдох.

2) Руки опустить, расслабиться – выдох.

*Упражнение 4. «Солнышко».*

И.п. Ноги на ширине плеч, левая (правая) стопа развернута наружу, руки в стороны.

1) На выдохе – наклоняться в левую (правую) сторону, пока левая (правая) рука не коснется пола, правая (левая) рука вытянута вверх.

2) И.п.

*Упражнение 5. «Волна».*

И.п. Лечь на спину, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу и прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу. Нижняя часть спины прижата к полу.

2) И.п.

*Упражнение 6. «Лебедь».*

И.п. Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) На выдохе – согнуть правую (левую) ногу, прижать ее к туловищу. Вытянутая левая (правая) нога на полу.

2). И.п

3). Выпрямить правую (левую) ногу и потянуть к себе

4) И.п.

*Упражнение 7. «Рыбка».*

И.п. Лежа на животе, руки вдоль туловища, ладонями вниз.

1) Вытянуть ноги и напрячь мышцы ягодиц - на вдохе.

2) На выдохе – оторвать от пола ноги и плечи, не сгибая колен. Голова и ноги должны   находиться на одном уровне.

3) И.п.

*Упражнение 8. «Змея».*

И.п. Лежа на животе, ладони под грудью, пальцами вперед.

1) На выдохе – подняться на руках, руки в локтях чуть согнуты.

2) И.п.

*Упражнение 9. «Веточка».*

И.п. Узкая стойка, руки вытянуты вперед и сцеплены в «замок», ладонями наружу – вдох.

1) На выдохе – поднять руки над головой.

2) И.п.

*Упражнение 10. «Ель большая».*

И.п. Стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1) Развести носки врозь – вдох.

2) Вытянуть позвоночник вверх, руки развести слегка в стороны вниз. Ладони направлены в пол – выдох.

3) И.п.

*Упражнение 11. «Цапля».*

И.п. Сомкнутая стойка, руки опущены вдоль туловища.

1) Согнуть правую (левую) ногу, поставить правую (левую) стопу пальцами вниз на внутреннюю поверхность левого (правого) бедра как можно выше.

2) Развести руки в стороны на уровне плеч, потянуться ими в стороны.

3) И.п.