Уважаемые родители! Предлагаю вам игровые упражнения и игры для ваших детей, чтобы можно было вместе заняться физкультурой на самоизоляции. Начать занятие лучше с разминки ( см. предыдущую публикацию « Весёлая гимнастика на каждый день») Затем можно сделать одно или два игровых упражнений по выбору, например, равновесие и прыжки. В другой день- другие упражнения . И потом поиграть в игры, закончить малоподвижной игрой или упражнением. В качестве оборудования и реквизита можно использовать то, что есть дома. Все упражнения и игры можно и нужно трансформировать, усложнять, развивать , творчески приспосабливать под свои условия и пожелания.

Желаю всем здоровья и успехов! И жду ваших откликов, пожеланий. Инструктор по физкультуре Светлана Викторовна.

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнения на равновесие | Прыжки | Лазание и ползание | Бросание и метание | Подвижные игры | Игры малой и средней подвижности |
| **1-я младшая группа**  | Игровое упражнение « Пройди по мостику» | Игровое упражнение « Перепрыгни ручеёк!» | Игровое упражнение « Котята ползут по узкой дорожке» | Бросание мяча в руки ребёнку с 1-1,5 м и ловля мяча от ребёнка. | Игра « Птички в гнёздышках»Под весёлую музыку ребёнок-птичка « летает» , машет крылышками, ищет зёрнышки, клюёт и т. д. Вдруг большая птица ( мама или папа) говорит: « каррр!» и птичка улетает в своё гнездо ( заранее наметить, куда) | Игра « Пузырь»-( дыхательное упражнение):Сложите руки перед собой( ладонь к ладони) и начинайте надувать шар- пузырь, по-немногу расширяя ладони. После 4-5 выдохов надули большой пузырь ( руки в стороны ) и он начинает сдуваться и в конце - Хлоп! И сдулся!( хлопок) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнения на равновесие | Прыжки | Лазание и ползание | Бросание и метание | Подвижные игры | Игры малой и средней подвижности |
| **2-я младшая группа** | Игровое упражнение Ходьба по шнуру, верёвке. Руки в стороны. | Игровое упражнение Прыжки « через канавку» ( ширина 30 см) | Игровое упражнение Ползание прямо на четвереньках с подлезанием под препятствие( шнур, арка) | Катание мяча друг другу, сидя на полу, ноги врозь( расстояние 2 м) на  | Игра « Жуки»Весёлые жучки- паучки весело летают по полянке,жужжа. А когда они устают, то ложатся на спинку и смешно шевелят ножками и ручками. Отдохнули? Опять полетели! | Игра « Найди игрушку»: одна из игрушек решила поиграть с малышом и спряталась ( но так, чтобы было немного видно, где она) Малыш должен её найти. Потом мама будет искать игрушку)) |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнения на равновесие | Прыжки | Лазание и ползание | Бросание и метание | Подвижные игры | Игры малой и средней подвижности |
| **Средняя группа** | Ходьба прямо, приставляя пятку к носку впередистоящей ноги , руки в стороны. | Игровое упражнение« Кто дальше прыгнет?» | Игровое упражнение« Медвежата»- лазание на ладонях и стопах ,»по- медвежьи» | Бросание мяча друг другу с ударом об пол посередине. | Игра « Кто устоит?»Придумываем фигуры, в которых надо замереть по сигналу. Это может быть колобок, ракета, солдатик, лягушка ,цапляи т.д. Пока играет музыка- мы весело танцуем, а по сигналу ( стоп-музыка!) мы замираем . Чья фигура лучше? Кто дольше устоит?  | Пальчиковая игра « Маленькая мышка». Движения пальчиков и кистей рук можно придумать свои, в соответствии с текстом. А в конце упражнения – щекоталки и обнимашки! -Вот маленькая мышка По городу бежит. Глядит во все окошки . И пальчиком грозит!А кто не лёг в кроватку? А кто не хочет спать? Такого непослушного Я буду… Щекотать! |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнения на равновесие | Прыжки | Лазание и ползание | Бросание и метание | Подвижные игры | Игры малой и средней подвижности |
| **Старшая группа** | Ходьба между предметами «змейкой» на носках, руки за голову. | Прыжки через шнур или веревку справа- слева ( слалом) на двух ,затем на одной ноге. | Игровое упражнение« Разведчики»- ползание на четвереньках с подлезанием под препятствие ( стол, стул и т.д.) | Игровое упражнение« Боулинг»- катание мяча, сбивание кеглей.(Расстояние 2-3 м)  | Игра « Совушка – сова»Выбираем сову. Она сидит в гнезде. По команде : « День наступает, всё оживает!» лесные звери и птички( мама с папой, например)) летают( можно под музыку). По команде –« Ночь наступает, всё замирает!»- все звери замирают, а сова вылетает из гнезда и ищет- кто шевелится? Того забирает в гнездо. Можно меняться ролями.)) | Взаимомассаж « Дождик».Садимся на пол, друг за другом, чтобы руки доставали до спинки ребёнка. Проговаривая текст, делаем массаж спины( поглаживания, постукивания, пощипывания и т.д.)Затем меняемся местами и ребёнок делает массаж маме или папе))- Дождик бегает по крыше –кап-кап-кап!Дома,дома посидите! Кап-кап-кап!Поиграйте, почитайте! Да-да-да!А уйду-тогда гуляйте! Кап-кап-кап! |

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | Упражнения на равновесие | Прыжки | Лазание и ползание | Бросание и метание | Подвижные игры | Игры малой и средней подвижности |
| **Подготовительная группа** | Ходьба прямо и змейкой с предметом на голове (мешочек, тетрадка) | Прыжки ноги вместе- ноги врозь; на одной ноге ( кто дольше пропрыгает?) | Ползание « каракатицей»- на ладонях и стопах, животом наверх. | Игровое упражнение« Кто больше отобьёт мяч одной рукой? (правой, левой) | Игра – танец« Запрещенные движения»Заранее договариваемся, какое движение нельзя повторять за ведущим , например, нельзя ставить руки на пояс. Включаем весёлую танцевальную музыку и начинаем повторять движения за ведущим. Кто ошибётся- получает штрафное очко. Или меняется местом с ведущим. Импровизируйте! | Игра с мячом « Съедобное - несъедобное»Я думаю, эту игру все знают с детства)). Можно её усложнить. Например, « Скажи наоборот!2 То есть- мама говорит – «большой». Ребёнок должен сказать « маленький « и т. п. |