**ИГРАЕМ ВМЕСТЕ С РОДИТЕЛЯМИ**

**ПОДВИЖНЫЕ ИГРЫ**

«ВОЛШЕБНЫЙ МЯЧ»

*Материал:* мяч

*Ход игры:*

1. Сидя на стуле, прокатывать мяч (диаметр 10 – 15 см.) стопами ног

поочерёдно вперёд – назад, вправо – влево, по кругу. Катание босыми ногами деревянных или шипованных мячей (диаметр 4 – 6 см.) в течение 3 минут.

1. Лёжа на спине или сидя на стуле, поднимать и опускать ноги с

зажатым между ступнями мячом (диаметр 15 – 20 см.) (5 – 6 раз)

1. Сидя на стуле, перекатывать мячи (диаметр 6 – 8 и 10 – 15 см.) правой

и левой ногой от ребёнка к родителю и наоборот.

1. Ходьба и прыжки с продвижением вперёд, зажав мяч между коленями.

«ИГРА СО СКАКАЛКОЙ»

1. Перепрыгнуть вперёд через опущенную скакалку
2. Вращать скакалку, сложенную вдвое, только кистью (держа

попеременно в правой и левой руке). Подпрыгивать невысоко на двух выпрямленных ногах при ударе скакалки об пол.

**ИГРЫ С ДЫХАТЕЛЬНЫМИ**

**УПРАЖНЕНИЯМИ**

«ХОМЯЧКИ»

Ребёнок и родитель сильно надувают щёки, «как у хомячков» (дышат через нос) и ходят по комнате. По сигналу кулачками надавливают на щёки, выпуская при этом воздух через рот «щёки, как у детей». Игра повторяется 5 – 6 раз.

«ЧЕЙ САМОЛЕТ УЛЕТИТ ДАЛЬШЕ»

Ребёнок и родители располагаются на одной линии; у каждого в руках бумажный самолётик. По команде «запускают» самолётики как можно дальше (можно поддувать на самолёт, не давая ему опускаться).

«МАМА ОБНИМАЕТ МЕНЯ»

Вдох носом, руки, развести в стороны, задерживаем дыхание 3 секунды, выдох обнять себя так крепко, как мама обнимает вас.