**Примерный комплекс игр и упражнений**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Ходьба обычная |  |
|  | Ходьба на носках, на пятках, с перекатом с пятки на носок |  |
|  | Легкий бег, подскоки, бег змейкой |  |
|  | Ходьба с восстановлением дыхания, построение в круг |  |
| 2. | **О.Р.У.** | **3 мин.** |
|  | 1. Потягивание | 1 раз |
|  | 2. Мельница вперед + дыхание в стиле кроль | 10 р. |
|  | 3.Мельница руками назад | 10 раз |
|  | 4.Руки на поясе. Наклоны туловища в стороны | 6 раз |
|  | 5.Сед, руки в упоре сзади. Работа ног кролем. | 10 раз |
|  | 6.Лежа на животе. Работа ног кролем. | 10 раз |
|  | 7.Сел по-турецки, руки вверху. Потянуться за руками вверх. | 2 раза |
|  | 8. Сед по-турецки, восстановление дыхания | 2 раза |
| 3. | Спокойная ходьба  |  |

«Деревце»

Исходное положение: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. На счет «раз – два» - все наклоняются вправо, на счет «три – четыре» - выпрямляются. Ветер подул сильнее, и деревце наклоняется чаще. На счет «раз» - вправо, на счет «два» - выпрямилось, на счет «три» – влево, на счет «четыре» – выпрямилось. «У кого больше» Произвольно разложены предметы разных геометрических форм. Дети под музыку выполняют произвольные движения, не задевая лежащих предметов и друг друга. По сигналу (хлопок в ладоши, бубен) дети быстро собирают предметы. Выигрывает тот, кто собрал больше предметов. Предметов должно быть больше, чем детей, в 3-4 раза.

«Поиск сокровищ»

Чтобы не заскучать во время долгого сидения дома, можно придумать разные  мини-квесты. Например, искать сокровища! Спрячьте в квартире 10-15 вещей вместе с записками, в которых будет зашифрована подсказка о следующем месте «клада». Если развить мысль более фантазийно, то можно нарисовать целую карту «острова сокровищ», и тогда занятость ребенка часа на два обеспечена. Не хотите рисовать, тогда ведите ребенка к цели подсказками «горячо-холодно».