**Примерный комплекс игр и упражнений**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 1. | Ходьба обычная |  |
|  | Ходьба на носках, на пятках, скрестным шагом |  |
|  | Легкий бег, подскоки, легкий бег |  |
|  | Ходьба с восстановлением дыхания, построение в круг |  |
| 2. | **О.Р.У.** | **5 мин.** |
|  | 1. Потягивание | 1 раз |
|  | 2. Работа рук кролем на груди | 10 р. |
|  | 3. Работа рук кролем на спине | 10 раз |
|  | 4.Руки брассом.  И.п. о.с., прямые руки впереди, кисти наружной стороной касаются друг друга.  1-развести руки в стороны чуть шире плеч  2-прижать локти к туловищу, одновременно пальцами схватить себя за подбородок, подуть на руки  3-колющим движением вперед вынести руки вперед в и.п. | 10 раз |
|  | 5.Сед, руки в упоре сзади. Работа ног кролем. | 10 раз |
|  | 6.Ноги брассом. Выполнять движения ног в стиле брасс, пятки скользят по полу. | 10 раз |
|  | 7.Лежа на животе. Работа ног кролем. | 10 раз |
|  | 8. Сед по-турецки, потянуться за руками вверх | 2 раза |
|  | 9. Сед по-турецки, восстановление дыхания | 2 раза |

Подвижная игра «Мышеловка»

Играющие образуют круг – «мышеловку», остальные изображают мышей и находятся вне круга. Дети, изображающие мышеловку, берутся за руки и начинают ходить по кругу то влево, то вправо со словами. «Ах, как мыши надоели! Берегитесь же, плутовки, Развелось их – просто страсть, Доберемся мы до вас. Все погрызли, все поели, Вот поставим мышеловки – Всюду лезут – вот напасть! Переловим всех сейчас!» По окончании стихотворения дети останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мыши вбегают и выбегают из «мышеловки». По сигналу «Хлоп!», дети, стоящие в кругу, опускают руки и приседают – мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они садятся на скамейку. Затем дети меняются местам.

«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».