**Примерный комплекс игр и упражнений**

1. Ходьба на месте с поворотом вокруг себя. Прыжки с хлопками

над головой.

2. «Ласточка» - стоя на одной ноге, руки в стороны, туловище

наклонить вперед, удерживая равновесие, отвести ногу назад. Поменять

ногу.

3. и. п. – ноги на ширине плеч, руки внизу.

А) поднять руки через стороны вверх, подняться на носки, вдох.

Б) энергично опустить руки (бросить), опуститься на пятки,

расслабиться, выдох.

4. «Мельница» - и. п. ноги на ширине ступни, руки на поясе.

Круговые движения вперед правой прямой рукой, затем левой.

5. «Водоворот» - и. п. ноги на ширине плеч, руки на поясе,

круговые движения туловищем.

6. Прыжки на правой и левой ноге.

7. Спокойная ходьба в сочетании с вдохом и выдохом.

«Моторная лодка» Задача игры: ознакомление с техникой движений ногами при плавании способом кроль на груди.

Описание игры: исходное положение (лежа, руки вверх, одна напротив другой), интервал между игроками — 1 м. По сигналу преподавателя игроки принимают положение, прогнувшись, начинают быстро работать ногами вниз-вверх от тазобедренных суставов. Задание выполняется в течение 10—15 секунд.

«Ручеек»

На полу из двух скакалок или веревок делаем ручеек шириной полтора-два метра. Посередине раскладываем бумажные кружки — это камушки. Ребенку нужно перебраться с одного бережка на другой, наступая на островки и перепрыгивая камушки. Если оступился, берет паузу, чтобы «высушить» ножки на берегу.  Нехитрое задание, но, тем не менее, формирует у ребенка ловкость,  равновесие и не даст заскучать во время карантина. А заодно малыш вдоволь напрыгается.