|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | Ходьба обычная |  |
|  | Ходьба на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. |  |
|  | Легкий бег, с захлестом голени, легкий бег |  |
|  | Ходьба с восстановлением дыхания, построение в круг |  |
| 2. | **О.Р.У.** | **3 мин.** |
|  | 1. Потягивание | 2 раза |
|  | 2. Руки на поясе. Поднять руки к плечам, вверх. к плечам, на пояс. | 4 раз |
|  | 3. «Ветряная мельница» вперед-назад | по6 р. |
|  | 4.Руки на поясе. Наклоны туловища в стороны. | по4 р. |
|  | 5. Сед, руки в упоре сзади. Работа ног кролем. | 6 раз |
|  | 6.Лежа на животе. Работа ног кролем. | 6 раз |
|  | 7.Лежа на животе, руки впереди. Потянуться за руками вперед. | 2 раза |
|  | 8. Сед на колени, восстановление дыхания | 2 раза |
| 3. | Спокойная ходьба |  |

«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».

«Змейка»

Разложены набивные мячи на расстоянии 50см друг от друга. Дети строятся в колонну друг за другом и по сигналу идут, бегают «змейкой», обходя или обегая каждый мяч, стараясь не задевать его. Выигрывает тот, кто все правильно сделает. «Нитка с иголкой» Дети держатся за руки, образуя цепочку. Предлагаем детям остановиться и поднять сцепленные руки вверх, образуя воротики. После этого ведем цепочку в обратном направлении под руками у детей, обходя по очереди одного справа, а другого слева. В тот момент, когда цепочка детей проходит под «воротиками», ребенок, поднимавший руки для образования «ворот», поворачиваются вокруг себя и продолжает идти цепочкой. «Ров и река» Дети строятся в колонне по одному. Справа от колонны «ров», слева «река». Через реку надо переплыть: идти, имитируя руками движения пловца, через ров – перепрыгнуть. По сигналу воспитателя «Ров – справа» - дети поворачиваются направо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул в другую сторону, считается упавшим в реку, ему помогают выбираться, подавая руку.