

## **Играем вместе с детьми**

### ***Подвижные игры***

#### **«ВОЛШЕБНЫЙ МЯЧ»**

1. Сидя на стуле, прокатывать мяч (диаметр 10-15 см.) стопами ног поочередно вперёд – назад, вправо – влево, по кругу. Катание босыми ногами деревянных или шипованных мячей (диаметр 4-6 см.) в течение 3 минут.
2. Лёжа на спине или сидя на стуле, поднимать и опускать ноги с зажатым между ступнями мячом.
3. Сидя на стуле, перекатывать мячи правой и левой ногой от ребёнка к родителю и наоборот.
4. Ходьба и прыжки с продвижением вперёд, зажав мяч между коленями.

#### **Играем 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.

### ***Подвижные игры с дыхательными упражнениями***

#### **«ЖУКИ»**

Ребёнок сидит на полу по-турецки, родитель произносит: «Ж-ж-ж - сказал крылатый жук, - посиж – ж – ж – у ». Ребёнок обнимает себя за плечи, произносит: «Поднимусь, полечу; громко, громко зажуж – ж – ж – ж – у». Ребёнок и родитель разводят руки в стороны и перемещаются по комнате с произнесением звуков «ж – ж – ж – ж» (2 – 3 мин).

#### **«МЕДВЕЖОНОК»**

Ребёнок ложится на спину, руки – под головой; выполняет глубокий вдох через нос, на выдох «похрапывает». Родитель комментирует: «Медвежата спят в берлоге...», «Мишка проснулся, потянулся, перевернулся». Ребёнок выполняет движения, потягивается, сгибает ноги в коленях к животу, выполняя при этом глубокий выдох через нос; переворачивается и опять «засыпает, похрапывая».

#### **«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 самолет, не давая ему опускаться).