

ИГРЫ НА ПРОГУЛКЕ

● Разучите с ребенком *подвижные упражнения* и используйте их на прогулке в качестве физкультурной паузы.

Солнышко

Колобок, колобок,
Золотистый бок,
За елки нырнул,
Там крепко заснул.
А к утру проснулся —
На весь мир улыбнулся!

Л. Кузьмин

Прыгаете на месте, стоя лицом друг к другу. Руки на поясе.

Приседаете.

Кладете сложенные ладошки под щеку, закрываете глаза.

Встаете, потягиваетесь, улыбаетесь.



Зайки

На лесной лужайке
Веселятся зайки.
Прыгают, лопочут,
Лапками топчут.
Прыг-скок! Прыг-скок!
Поскакали под кусток.

Выполняете ритмичные прыжки на обеих ногах, руки держите перед грудью, как лапки.

Ритмично шагаете на месте.

Совершаете ритмичные прыжки.