

Игры и игровые упражнения с детьми 6-7 лет  
/в комнате/

**«Хочешь быть здоровым, ловким – выходи на тренировку»**

Спросить ребенка, что нужно сделать, чтобы быть здоровым. *Правильно, нужно правильно питаться, больше гулять, закаляться и, конечно, заниматься физкультурой. Давай представим, что эта комната – спортивный зал.*

«Легкая пробежка». Бег на месте, энергично работая руками – 30-40сек.

«Легко бежать, все препятствия преодолевать». Бег на месте, на определенную команду выполнять задания. Например: *Присесть, прыгнуть вверх и хлопнуть над головой, прыгнуть вправо, влево, различные движения руками и т.д.*

«Пока бежали на пути лягушку увидали». Быстро присесть и, опираясь на руки сделать отскок ногами назад, принять положение упора лежа.

Упражнение на внимание и регулировку дыхания: И.п. – встать прямо, руки внизу, сделать вдох. Шаг в сторону, руки вверх, хлопок – выдох.

«Повернись, стенки шкафа коснись». Встать спиной к шкафу в 30-40см от него. Поворот вправо, руками коснуться до шкафа. Вернуться и.п. Повторить то же влево.

«Стол крепко держи, ногой выше маши». Встать боком к столу и держаться за край.

Мах прямой ногой вперед. Повернуться другим боком, то же другой ногой.





«Край стола хватай и слегка приседай». Встать спиной к столу, держаться за край.

Сгибать медленно ноги до положения полуприседа. Вернуться в и.п.

«На диване лежи, ноги к потолку тяни». Лежа на спине, на диване, руками держаться за его край. Поднять прямые ноги и потянуться стопами к потолку.

«Силу качаем, от дивана отжимание выполняем». Принять положение упора лежа, но руки поставить ладонями на край дивана. Сгибать и выпрямлять руки.

«Конькобежец». Встать ноги врозь, руки опущены. Шаг одной ногой назад - в сторону за другую ногу, сгибая ее в колене. Энергично работать руками.

«Прыгаем – бегаем». Бег на месте, высоко поднимая колени в быстром темпе - 10сек. Бег обычный на месте в медленном темпе - 30сек. Подскоки на месте - 20сек. Эту серию повторить 3 раза. Между сериями – дыхательные упражнения - 1мин.

На первых занятиях упражнения разучиваются, поэтому дозировка небольшая. Важно, чтобы взрослый обращал внимание на правильное выполнение и обязательно показывал, как нужно качественно делать все упражнения.

