***Задание № 3***

«В здоровом теле здоровый дух»

Цель: создание условий для оздоровления организма посредством

выполнения комплекса физических упражнений.

Задачи: совершенствовать основные двигательные умения и навыки,

упражнять в умении ориентироваться в пространстве, при построении в

колонну, при перестроении в три колонны, способствовать профилактике

нарушений осанки и плоскостопия; развивать все группы мышц,

координацию движений, выносливость, точность движений при выполнении

упражнений, способствовать развитию навыков взаимодействия ребенка со

взрослыми и со сверстниками, создать у детей бодрое и веселое настроение

на целый день, воспитывать привычку к ежедневным физическим

упражнениям.

Переходите по ссылке, открывайте ролик и повторяйте вместе с ребенком. Весело, задорно, с улыбкой и ваш день будет настроен на положительный заряд!

[Начинаем день с зарядки!](https://www.youtube.com/watch?time_continue=15&v=4Oxoa4mKlUA&feature=emb_logo)

***А потом поиграем…***

***«Подвижные игры дома»***

Детки – это маленькие непоседы. Они с удовольствием резвятся всегда и

везде. Присоединяйся! Существует крылатая фраза: «Вся наша жизнь – игра».

Вообще-то она о взрослых, но именно о детях можно сказать, что они живут

играя. Если на улице еще холодно и дует ветер, им ничего не мешает

замечательно пошалить и выплеснуть энергию в стенах любимого дома. А

родители в этом помогут!

***«Ты да я, да мы с тобой»***

Мама

проводит с малышом практически все

свое время. Вы строите из кубиков

башенки, читаете книжки, рисуете, но

этого недостаточно. Крохе хочется

бегать, прыгать, веселиться. Поиграй

вместе с маленьким живчиком.

***«Шустрое перышко»***

Поделите комнату на две части: одна половина твоя,

другая – ребенка. Возьмите перышко и вместе начинайте дуть, стараясь, чтоб оно

не упало на пол. Задача малютки – выдуть перышко на мамину половину

комнаты, твоя – на половину крохи. На чьей стороне оно упадет, тот и проиграл.

***«Футболисты»***

Выстройте зайчиков, мишек и других зверушек в две

параллельные линии: одна – для мамы, другая – для малютки. Толкайте мячики

ногами, обходя каждую игрушку. Победит тот, кто первым пройдет всю линейку.

***«Прятки»***

Одна из самых любимых игр детей любого возраста. Можно

просто прятаться и по очереди искать друг друга или играть в жмурки. Папа будет

котом. С завязанными глазами он поймает мышек (маму и маленького карапуза).

***«Попрыгунчики»***

Помнишь, как во дворе и в школе на переменках ты

играла в резиночку? Первый уровень, потом второй, третий... Четвертый – это уже

высший пилотаж. Научи и своего кроху этой замечательной игре. Держите с

папой ногами резинку сначала на самом низком уровне. Малыш не сможет сразу

выполнять сложные прыжки, но простые перешагивания и перепрыгивания ему

вполне под силу. Попрыгунчик устал? Пришло время и родителям

продемонстрировать свое мастерство!

***«Волшебная дорожка».***

Приготовьте несколько небольших ковриков или

просто вырежьте из бумаги различные картинки. Девочкам будет интересно

«порхать», как бабочки, с ромашки на ромашку, мальчикам – «перелетать» с

планеты на планету. Разложи изображения по комнате на небольшом расстоянии

друг от друга. Пусть малыши перепрыгивают с одного на другой! Раскладывайте

ромашки и планеты каждый раз по-новому.

***«Перелетные птички, летим!»***

Попросите малюток представить себя

птичками. Свейте им гнездышко из подушек и одеял в углу комнаты (Можно заменить на зонтик, детки любят прятаться под ним). По сигналу

«полетели!» малыши, подняв ручки-крылья в стороны, «вылетают» из гнезда и

бегают по комнате. После слова «дождь» возвращаются в гнездышко и

укрываются от непогоды.

Выполняйте задания каждый день, высылайте фотоотчеты.