**Спортивные игры и потешки для дошкольников**

То, что детям необходимы занятия спортом, знают все родители. Приучать к этому надо чуть ли не с пеленок. Вовсе необзятельно делать с детьми зарядку по классическому образцу. Занятия физкультурой можно провоить в игровой форме. Для этого существуют подвижные игры, направленные на задействование определенных групп мышц.

**Игра "Посадим цветок".**

Малыш садится на корточки, обхватив туловище руками. Затем, со словами "растет наш цветочек медленно встает, постепенно расправляя руки - листочки. Спина при этом должна быть ровной. Чтобы после этого упражнения у ребенка не появилась [боль в спине](http://medicport.ru/spine/), взрослому нужно помочь. Поддерживайте спину ребенка или придерживайте его за локти.

**Тяни-толкай**

Играть можно вдвоем, лежа на спине и сприкасаясь ступнями друг друга. Упритесь ступнями в ступни ребенка и совершайте движения ногами, как на велосипеде. Старайтесь притякивать колени к груди, чтобы движение было более интенсивным.

**Найди игрушку**

Ребенок сидит, вытянув ноги и расставив их пошире, глаза закрыты. Взрослый за его спиной кладет игрушку. Малыш должен повернуться туловищем и рукой нащупать игрушку и угадать, что это. МОжно игрушку класть впереи, в этом случае ребенку нужно наклонить туловище вперед.

**Веселый клоун**

Включите веселую музыку. Покажите малышу упражнение - подскоки на месте или по комнате с хлопками над головой. И сидя на полу и расставив ноги наклоны туловища с хлопками над головой.

Нужно спину так держать,

Чтобы ровненько стоять.

Люди смотрят не дыша:

Ох, осанка хороша!

Утром, ровно в семь часов,

Я встаю с кроватки.

Для пробежки я готов,

А также для зарядки!

Каждый день стою у стенки,

У меня болят коленки,

Но без устали стою–

За осанкою смотрю.

Буду по лесу гулять,

Буду тело закалять.

Я здоровым быть мечтаю,

Свои мускулы качаю.

Если долго в даль глядеть,  
На зеленый цвет смотреть,  
Будешь ты здоров всегда,  
Будут сильными глаза.

Очень любим свой бассейн,  
Плавать обожаем все.  
Приходите, всех зовем–  
Дружно вместе поплывем