**Упражнения, развивающие чувство равновесия, смелость и ловкость**

**Состязание в беге.**Несколько детей бегут к предмету, обежав который возвращаются назад,

**Состязания в прыжках на одной ноге.**Дети сгибают в коле­не ногу и быстро скачут на второй к условленной цели. Кто кос­нется земли согнутой ногой, выбывает из игры. У самых маленьких победителем считается тот, кто на дистанции коснется ногой зем­ли наименьшее количество раз, стоя на одной ноге; кто сможет дольше всех простоять на одной ноге, ни за что не держась руками.

**Прыгать в высоту.**Прыжки через натянутую веревку, с разбе­га или с места, двумя ногами или одной. Отметьте высоту прыж­ка, и пусть ребенок попытается прыгнуть в следующий раз еще выше.

**Через что ребенок умеет прыгать?**Попробуйте предложить ребенку перепрыгнуть через различные по длине и высоте пред­меты. Начните с чего-нибудь плоского, например с подушки. По­ложите одну подушку на другую, а потом возьмите стульчик. Уп­ражнение надо проводить на нескользком полу.

**Кто прыгает дальше всех?**Отметьте мелом на полу то место, с которого ребенок будет прыгать. Пусть он прыгает с этой чер­ты как можно дальше, отметьте место приземления. Делая все но­вые и новые прыжки, ребенок будет ставить все новые и новые рекорды.

**Летающая птица.**Положите ребенка на живот, руки в сторо­ны, ноги и бедра прижаты к полу. Затем малыш начинает подни­мать и опускать голову и грудную клетку, а руками двигать, как летающая птица крыльями, смотреть вперед и плечи высоко не поднимать.

**Поднимите вдвоем.**Два ребенка ложатся на пол, головой друг к другу. В согнутых руках они держат палочку или гантель. Об­щими усилиями они поднимают предмет на вытянутых руках, за­тем осторожно опускают его и опускаются сами.

**Кошка ловит мышей.**Когда кошка отправляется ловить мы­шей, она плотно прижимается к полу и тихо ползет вперед, сна­чала вытягивая переднюю лапу, а затем и заднюю. Лапы она ста­вит совершенно бесшумно, потому что у мышей очень хороший слух. Попросите ребенка ползти, как кошка. Кто будет тише всех ползти, тот больше поймает мышей.

**Толкание предмета.**Ребенок передвигается на коленях, силь­но прогнув спину в пояснице, а грудью почти касаясь пола, и тол­кает перед собой мешочек с песком, кубик или другой предмет, стараясь отодвинуть его как можно дальше. Если в упражнении участвует много детей, можно устроить состязание.

**Рыба.**Ребенок лежит на полу на животе, руки вытянуты вперед, ноги выпрямлены и сжаты вместе. Он поднимает руки и грудь вверх, а затем возвращается в прежнее положение. По­сле этого взмахивает как можно выше ногами и начинает пере­катываться от головы к ногам и обратно, словно выпрыгнувшая из воды рыба.

**Пресс-папье.**Ребенок ложится на живот, ноги согнуты в ко­ленях. Надо взять их руками за щиколотки. Выгибая корпус, грудь и бедра вверх, насколько это возможно, малыш перекатывается, как пресс-папье на столе или как лошадка на карусели.

**С подушкой на спине.**Ребенок наклоняется вперед. Вы кла­дете ему на спину маленькую подушку. Разведя руки в стороны и подняв голову, он начинает ходить по комнате. Это упражнение можно проводить и в виде состязания. Побеждает тот, кто не да­ет подушке упасть со спины.

**На лодке.**Два ребенка садятся на пол лицом друг к другу и вы­двигают ноги. Ступни ног одного ребенка упираются в ступни ног другого. Затем дети наклоняются и крепко берутся за руки. Один ребенок пытается отклониться назад и тянет за собой другого, ко­торый, оказывая товарищу небольшое сопротивление, постепенно наклоняется вперед. Вслед за этим он начинает тянуть первого, ко­торый, в свою очередь, оказывает ему сопротивление. Они похожи на двух гребущих с большим усилием спортсменов.