**Подвижные игры на тему здоровье:**

* «Кто больше соберет витаминов» (собираем малые мячи, в большие обручи, лежащие на полу)
* «Закидаем микроба витаминами» (метание малых мячей «витаминов» в микроба (мягкая игрушка микроб)
* «Чья команда сможет быстрее одеться на прогулку зимой» (рисуем схематично на листе бумаги предметы одежды)
* «Да – нетки и, вредные и полезные привычки» (Если согласны с вопросом, то руки вверх, если нет, то стоим на месте»
* «Чья команда назовет больше слов связанных со здоровьем» (физкультура, витамины, зарядка, мыло, щетка….)
* «Оздоровительная гимнастика» (комплекс ОРУ)

(построение парами лицом друг к другу)

1.-«Хорошее настроение-залог здоровья»

(поздороваемся друг с другом) И.П.-о.с. лицом др/др.

1-подать друг- другу руку кивнуть головой и улыбн 2-И.П.(4-5раз)

2.-«Берегись простуда»

И.П. то же 1-хлопок сверху, 2-И.П., 3-хлопок снизу, 4-И.П., 5-хлопок справа,6-И.П., 7-хлопок слева 8-И.П.

3-«закаленная кожа» Притаилась простуда, кожа на стороже. Сжалась и покрылась пупырышками. Простуде внутрь не пробраться.

И.П.-то же,1-обхватить себя руками, поворот вправо,2-И.П.,3-влево,4-И.П.

4.-«Отважный горчичник»Разгонит горчичник болезнь.

И.П.-то же,1-присесть вместе(обмочить руки),2-И.П. приложить ладони друг к другу.(4-5раз)

5.-«Сильные ноги нам нужны в дороге»

И.П. широкая стойка, руки на плечах у друг друга. 1-мах правой ногой.2-И.П. 3-левой.4-И.П. (4раза)

6.-«Свежий воздух и травы лечебные – враги простуды»

Прыжки на двух ногах в сочетании с дыхательными упражнениями.

Прыжки под речитатив:

|  |  |
| --- | --- |
| Вам полезен будет  Наш совет простой,  Пейте при простуде  Липовый настой. | Дыхательное упражненияе:  Подуем на плечо,  Подуем на другое.  Нам простуда ни почем,  Очень весело живем. |