**Тропа здоровья: детский садик – дом**

***Автор: Кордюкова Н.М. ГБОУ СОШ №305***



*По дороге от детского сада до дома можно включить и физические упражнения. Такие заня­тия не требуют специального инвентаря, одежды и обуви. Условия игры ограничены лишь погодой, настроением, инте­ресом ребенка. Главное — за­ниматься регулярно, многократ­но повторяя упражнения. Тог­да у ребенка прибавится си­лы, ловкости и выносливо­сти.*

 **«Скороходы»** — ***игра в дого­нялки шагом и бегом. Дого­няющие и убегающие меняются ролями попеременно. Убегаю­щий, по уговору, может спас­тись от осаливания, присев на корточки, коснувшись дере­ва и т. п.***

**«Канатоходцы»** — ***ходьба по бордюру    тротуара,    по    парапету или другому условному «канату». При необходимости ребенка подстраховывают, дер­жа за руку. Упражнение раз­вивает координацию движений, улучшает осанку, воспитывает смелость.***

**«Клеточки»,** или **«Классики»**— ***комбинации различных прыж­ков на одной и двух ногах, прямо и с поворотом. Прыгать можно по плитам, которыми вымощен тротуар, или по нари­сованным мелом на асфальте «классикам» и т. п. Упраж­нение укрепляет мышцы ног и развивает ловкость.***

**«Карусель»** — ***кружение во­круг взрослого, держась за руки. Упражнение полезно для развития вестибулярного аппа­рата — органа равновесия.***

**«Зеркало»** — ***сюда можно включать самые различные уп­ражнения общеразвивающего характера. Задача ребенка — повторить (в зеркальном ото­бражении) упражнение, кото­рое показывает папа. Для хоро­шо подготовленных детей это могут быть элементы ритмиче­ской гимнастики. Чтобы под­держать интерес, какие-то уп­ражнения может показывать ре­бенок, а в роли «зеркала» выступать родители.***

**«Прыжки-считалки»** — ***прыж­ки на двух ногах по ступень­кам. Количество прыжков ин­тереснее считать вслух. Упраж­нение укрепляет мышцы ног, развивает быстроту, ловкость и помогает совершенствоваться в счете.***

**«Достань веточку»** — ***прыж­ки с целью коснуться наме­ченной веточки на кусте или дереве. Упражнение развивает координацию движений, укреп­ляет мышцы ног.***

|  |
| --- |
| Картинка 380 из 100992 **Пожалуйста, помните:** **все эти задания для детей должны быть игрой - не более того!** |
|  |  |  |  |