**Выпуск№12**

**Газета «Здоровье детей в ваших руках».**

**Тема: Мама! Пойдем гулять!**

**Игра «Лягушата»**

В центре площадки мама веточкой рисует круг или обо­значает его шнуром, веревкой — это болото. Малыш — лягу­шонок стоит боком к кругу а мама произносит:

Вот лягушки по дорожке

Скачут вытянувши ножки,

Ква-ква,

Ква-ква-ква,

Скачут вытянувши ножки.

Малыш прыгает на двух ногах по кругу. А по окончании стихотворения прыгает в круг. При повторении игры прыжки выполняются в другую сторону.



**Игра «Мы топаем ногами»**

Малыш и мама становятся друг напротив друга. Между ними — игрушки, кегли или кубики, поставленные по кругу (диаметр круга 2 метра). Мама медленно произносит стишок, а ребенок выполняет движения в соответствии с текстом:

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем. (Берут друг друга за руки.) И бегаем кругом, И бегаем кругом.

По сигналу мамы «Стой!» малыш должен остановиться. Игру можно повторить с выполнением бега в другую сторону.

****

****

**Игра «Веселый мяч»**

Мама и малыш стоят на небольшом расстоянии друг от друга. У мамы в руках большой цветной мяч (не надувной). Отбивая мяч о пол или землю одной рукой, мама произносит

СТИШОК:

Мой веселый звонкий мяч,

Ты куда помчался вскачь?

Желтый, красный, голубой —

Не угнаться за тобой.

Ребенок прыгает на двух ногах как мячик на месте или по кругу.

**Игра «С кочки на кочку»**

Мама очерчивает прутиком на площадке большой круг или выкладывает его из веревки — это болото. На болоте мно­го кочек — кружков (их диаметр 30—35 сантиметров), распо­ложенных в произвольном или шахматном порядке. Вокруг болота располагаются лягушата. Мама предлагает лягушонку перепрыгнуть с кочки на кочку на двух ногах, не замочив «лапок»

**Игра «Зайка беленький»**

Для этой игры нужна площадка, на которой снег хорошо утрамбован. Мама — ведущий, она читает забавный стишок и показывает движения, а малыш-зайка (или несколько детей, которые гуляют на площадке) повторяет за ней все движения.

Зайка беленький сидит

И ушами шевелит.

Вот так! Вот так!

Он ушами шевелит.

(Присаживаются в полуприсед, покачивают головой, дер­жат прижатые к ушам вытянутые ладони или указательные пальцы.)

Зайке холодно сидеть,

Надо лапочки погреть.

Хлоп-хлоп, хлоп-хлоп!

Надо лапочки погреть.

(Хлопают сначала в ладоши, а затем скрестными движени­ями рук хлопают себя по плечам, как будто греются.) Зайке холодно стоять, Надо зайке поскакать. Скок-скок, скок-скок. Надо зайке поскакать.

(Прыгают на двух ногах на месте или продвигаясь вперед.)

**Игра «Жук и жучок»**

Мама и малыш становятся на четвереньки с опорой на ладони и колени — они быстрые жучки. По команде мамы «Вперед!» они ползут до кубика или любой другой игрушки (расстояние не менее 3 метров). Потом жучки поднимаются, хлопают в ладоши над головой и идут до старта. Игра повто­ряется 3—4 раза.

