***Поиграй со мной дружок*.**

**Игра «Удочка»**

Дети становиться по кругу, в центре находится водящий (папа), он держит в руках веревку, в конце которой привязан мешочек с песком (мягкая игрушка).папа вращает веревку по кругу над полом (над землей),а дети подпрыгивают вверх, стараясь. Чтобы мешочек не задел ног, описав мешочком 2-3 круга, водящий делает паузу. Во время которой дает необходимые указания по выполнению прыжков детям, чьих ног коснулся мешочек. Игра повторяется 2-3 раза

**Игра «Хвостики»**

У играющих за спиной по ленточке. Ловишка старается догнать игроков и «оторвать» хвостик. Те кто оказался без хвостиков из игры- вылетает. Играя дома можно встать на четвереньки.

**Игровые упражнения с мячом.**

* «Жучок». Ползание, сидя на полу, с опорой на слегка расставленные стопы впереди и руки сзади за спиной ,мяч на животе, поддерживаемый ногами(2-3 раза)Следить, чтобы ребенок не придерживал мяч подбородком и не соединял ноги, иначе мячик будет укатываться.
* «Крокодил»И.п. лежа грудью на мяче. Ноги вместе. Упираясь руками в пол Прокатиться на мяче вперед так, чтобы мяч коснулся внешних сторон стоп ног. Следит за прямым положением тела, ноги не сгибать.
* «Кенгуру» И.п.- мяч зажат под коленями, поддерживаемый двумя руками. Прыжки вперед. Мягко на носках .Спину держать прямой и сохранять равновесие в движении .(2-3 раза

Литература: Л.Н. Пензулаева «Растем здоровыми и крепкими»