

Игра «Тучи и ветер»

Ребенок изображает кругообразными движениями рук над головой и движениями всего тела большие и маленькие тучи. Потом он быстро бежит — как тучи, которые гонит по небу ветер.

Игра «Автомобиль»

Ребенок изображает движение автомобиля (поезда, автобуса, самолета), выполняя руками соответствующие движения.

Игра «Салки»

Играйте в салки на корточках, на одно ноге, в «деревянные», «железные» и т. п. (дети спасаются от «салки», присаживаясь на корточки, вставая на одну ногу, дотрагиваясь до деревянного или железного предмета). Роль «салки» поочередно исполняют взрослый и ребенок, причем доставьте ребенку радость осалить вас. После продолжительного бега сделайте дыхательные упражнения с интенсивным выдохом.

Игра «Пчелки»

Вместе с ребенком изображайте пчелок, слетающих к улью, который можно обозначить линией на земле, ограничить бельевой веревкой и т. п. Следите за тем, чтобы ребенок бежал легко, руки свободно двигались.

Игра «Дождик»

Убегайте вместе с ребенком, чтобы как можно скорее спрятаться дома «под крышу».

Игра «Лужи»

Нарисуйте на земле различные черточки и кружки. Затем возьмите ребенка за руку и в беге перепрыгивайте с ним через нарисованные препятствия. Цель — научить ребенка не останавливаться перед чертой, не прерывать бег.

Игра «Кукла прыгает»

Взрослый держит ребенка за обе руки лицом к себе и вместе с ним прыгает с ноги на ногу или одновременно на обеих ногах. Позже выполняйте упражнение, не держась за руки.

Игра «Воробьи»

Ребенок прыгает на месте на обеих ногах и с места вперед и назад. Взрослый вначале держит ребенка под мышки, а позже за плечи, лицом к себе. Освоив этот способ, держите ребенка только за одну руку и прыгайте вместе с ним.

Игра «Тоннель»

Ребенок изображает поезд, который проезжает через тоннель, составленный из перевернутых стульев, натянутых веревок и т. п. Ребенок бежит и пролезает под препятствиями, не касаясь их.

Игра «Мишка»

Ребенок лезет (со страховкой) по наклонной лестнице, наклонной доске, по лавочке и т. п. Взрослый при этом приговаривает: «Лезет, лезет мишка со ступеньки на ступеньку. Лезет, лезет мишка — вот и влез высоко».

Игра «Дотронься до шара»

Подвесьте воздушный шарик (или несколько шариков) над головой ребенка, но так, чтобы он не мог до него дотянуться руками. Ребенку нужно будет подпрыгивать, чтобы ударить по шарикам! Кстати, в воздушные шарики, прежде чем их надуть можно положить, например, кусочки пенопласта или другие легкие предметы.

Игра «Перепрыгни»

Положите на полу длинную веревку или обруч. Покажите ребенку, как можно перепрыгивать через веревочку или впрыгивать и выпрыгивать из обруча.

Игра «Кошка и цыпленок»

Вы притворяетесь спящей кошкой, а ребенок будет цыпленком. Когда кошка просыпается, она бежит за цыпленком, стараясь его догнать. Цыпленок «прячется» в домик, например, садится на стульчик.

Игра «Проползи в ворота»

На небольшом расстоянии друг от друга расставляются стулья. Ребенку нужно проползти под ними, а мама будет пытаться поймать ребеночка. Можно расставить кубики (или другие игрушки), разложить подушечки, которые ребенку нужно будет обползти.

Игра «Ласточка и цапля»

Для удержания равновесия предложите ребенку постоять на одной ноге, как цапля, а потом вытянуть ногу назад и немного нагнуться, чтобы получилась «ласточка»