

Подвижные игры для профилактики нарушения осанки

«Башня»

Содержание игры: Игровое упражнение выполняется фронтально у стены без плинтуса из низкого приседа, руки на поясе с кеглей (мешочком, кольцом) на голове под стихи:

*Кегля по стене ползет,
Башня стройная растет.
Самым лучшим будет тот,
У кого не упадет.*

Победителем станет тот, у кого кегля не упадет ни разу.
Игровое упражнение повторяется несколько раз.

«Дракон и сокровища»

Содержание игры: На одной стороне зала в корзине находятся мешочки. Возле корзины спит дракон (водящий). Вся группа располагается на другом конце зала. Дети, читая стихи вместе с педагогом, медленно продвигаются к кладу, который охраняет дракон:

*Посмотри, какой дракон,
Клад в пещере спрятал он.
Мы сейчас туда зайдем,
Все тихонько унесем.*

Дети подходят к корзине, берут мешочки, кладут их на голову и идут в обратную сторону (домой), продолжая:

*Вот сейчас дракон проснется
И за нами понесется.*

После этих слов дракон просыпается и ловит того, у кого мешочек упадет с головы.
Следующий дракон назначается из числа тех, у кого мешочек не упал.

Игра повторяется несколько раз.

«Рыбки и акулы»

Содержание игры: Выбирают водящего — «акулу», остальные дети — «рыбки».

По сигналу «Раз, два, три — лови!» они разбегаются по залу, а водящий их «салит» — дотрагивается рукой. Чтобы спастись от погони «акулы», игрок останавливается в любом месте зала и принимает положение строевой стойки.

Правила: разбегаться можно только после команды «Лови!»; если, остановившись, игрок не успел или не сумел принять положение правильной осанки, водящий "салит" его; пойманные "рыбки" отходят к стене и принимают положение правильной осанки, стоя спиной к стене (пятки, икроножные мышцы, ягодицы, лопатки, затылок касаются стены, живот подтянут, руки внизу ладонями вперед).

«Королева и солдат»

Содержание игры: Игровое упражнение выполняется в чередовании с ходьбой. В зале по кругу ставятся стульчики на каждого ребенка, на которые кладутся пластмассовые кольца.

По команде: «Королева» – дети подходят к стульчикам и выполняют приседания с кольцом на голове, держа прямо спину. По команде: "Солдат" – дети подходят к стене без плинтуса, встают спиной к ней, руки на пояс, касаясь затылком, лопатками, локтями, тазом и голенью стены и остаются в таком положении до следующей команды.

Игровое упражнение повторяется несколько раз.

«Морская фигура»

Содержание игры: Дети, взявшись за руки, образуют круг, стоя лицом к центру.

Размахивая руками вперед-назад, они произносят слова: "Волны качаются -раз, волны качаются — два, волны качаются — три, на месте, фигура, замри!" После слова "замри"

дети принимают положение правильной осанки, стоя, сидя, опустившись на колени. Педагог выбирает лучшую "фигуру" — ребенка, который сумел принять и сохранить положение правильной осанки.

Правила: принятую после слова "замри!" позу нельзя менять;
при повторении игры необходимо найти новую позу;
ребенок, не сумевший сохранить положение правильной осанки, отходит в сторону и выполняет корригирующее упражнение по указанию педагога.

«Футбол»

Содержание игры: Дети лежат на животе по кругу, лицом в центр круга, руки под подбородком, ноги вместе. Водящий бросает мяч любому игроку, тот отбивает его двумя руками, при этом, прогибаясь, поднимает голову и грудь. Ноги остаются прижатыми к полу.

«Мостик, мостик, подрастай»

Содержания игры: Дети передвигаются по залу в положении упора сзади. Педагог читает стихи:

*Мостик, мостик подрастай,
Спину вниз не опускай,
Чтоб водители любили,
Люди по мосту ходили,
И красивый, круглый мяч,
Покатился с моста вскачь.*

Дети останавливаются и высоко поднимают туловище, а педагог добавляет:

*На высокий самый мостик
И пойдем с мячом мы в гости.*

Педагог с мячом в руках подходит поочередно к каждому ребенку и кладет мяч на живот. Если туловище поднято высоко, то мяч должен скатиться с него вниз. Затем, чтобы дать детям отдохнуть, педагог снова читает стихи.

*Вот сломался мостик наш,
И остался лишь шалаш.*

Дети опускают туловище на пол и отдыхают.

Игра повторяется несколько раз.

Необходимо регулировать фазы работы и отдыха.

«Кораблики»

Содержание игры: Дети лежат на ковриках на животе. Руки под подбородком, ноги вместе. Перед лицом чашка с водой и лодочкой с парусом. Нужно прогнуться, поднимая голову и грудь, выдыхая спокойно воздух на лодочку. Дуть следует спокойно, чтобы лодочка поплыла, но не опрокинулась.

«Китайские пятнашки»

Содержание игры: Дети убегают от водящего. Если их догоняют, они присаживаются на носочки, с хорошо прогнутой спиной (лопатки сближены), руки согнуты в локтях, кисти с оттопыренными указательными пальцами прижаты к плечам, голова поставлена прямо. Если игрок не выполняет какое-либо из условий, его пятнают. Условия можно изменить.

«Ласточка»

Содержание игры: Ребёнок стоит на одной ноге, другая отведена назад, руки в стороны, туловище наклонено вперед, голова поднята. Педагог держит ребёнка за обе руки (в

дальнейшем за одну) и контролирует, правильно ли выпрямлены позвоночник и поднятая рука. Поза вначале удерживается не более 1 секунды, затем опорная нога меняется.

«Лягушонок»

Содержание игры: Ребёнок сидит на корточках, опираясь на руки (на четвереньках). Педагог обхватывает его за пояс и побуждает выпрямить назад согнутые ноги (сначала одну, потом другую, затем обе одновременно); на мгновение ребёнок опирается только на руки (с помощью взрослого). Упражнения повторить три раза, чтобы ребёнок сначала отрывал ступни от земли и поднимал прямые ноги как можно выше.

«Часики»

Содержание игры: Ребёнок сидит с прямой спиной, в положении скрестив ноги, руки на коленях. По сигналу покачивает головой вперед назад, вправо и влево, произносят слова: «Тик-так, тик-так» педагог контролирует осанку ребёнка.

«Удержи кольцо»

Оборудование: разноцветные кольца по числу детей.

Содержание игры: Дети в рассыпную стоят про залу, на голове у каждого разноцветное кольцо. По сигналу педагога дети ходят лицом или спиной вперед, приставными шагами, подпрыгивают, пробегают, стараясь не столкнуться друг с другом и не уронив кольцо.

Педагог меняет темп игры.

Ребёнок уронивший кольцо выбывает из игры. Выигрывает тот, кто дольше всех удержит кольцо на голове.

«Не потеряй кольцо»

Оборудование: кольца двух цветов (для эстафеты) по числу детей.

Содержание игры: Участники разделены на две команды, у игроков каждой команды на голове кольца своего цвета. Дети в рассыпную стоят по залу. Под музыку они выполняют медленные или быстрые движения, в зависимости от темпа музыкального сопровождения.

Когда у игрока падает кольцо, он останавливается около него, сохраняя правильную осанку. Другой ребёнок из этой команды, приседает, поднимая кольцо и возвращает на голову партнёра по команде, стараясь не потерять собственное кольцо.

Методические указания: По окончании игры каждый ребёнок вспоминает, скольким партнёрам по команде он помог и сколько раз. Побеждает команда, которая чаще оказывала помощь и в которой больше игроков, не уронив кольцо. По мере освоения игры помощь может оказываться и детям другой команды.

«Разноцветные кольца»

Оборудование: разноцветные кольца по числу детей.

Содержание игры: дети в рассыпную стоят по залу, на голове у каждого кольцо. Под музыку они двигаются по помещению, выполняя любые движения (ходьба, подскоки, движение руками и ногами). При этом необходимо удержать кольцо на голове.

Методические указания: Если кольцо падает, ребёнок самостоятельно поднимает его и кладет на кольцо, любому участнику игры, становясь охранником получившейся конструкции из колец. Охранник имеет право помогать, поддерживать кольца руками, если они начинают падать. У игрока может быть несколько охранников. Игра завершается тогда, когда не один из игроков не может удержать на голове уложенные кольца.

«Чья лошадка быстрее?»

Оборудование: палочки длиной 20 см, к которым за шнурки привязаны маленькие игрушечные лошадки на колесиках.

Содержание игры: Двое детей сидя на стуле, держат в руках палочки, к которым привязаны игрушечные лошадки на колесиках. Дети находятся от обеих игрушек на равном расстоянии 15-20 шагов. Побеждает тот из детей, кто, наматывая шнурок на палочку, заставит быстрее «прискакать» к себе лошадку.

В игре может участвовать и большее число детей.

«Шарики и лодочки»

Содержание игры: Игровое упражнение выполняется на ковриках в чередовании с ходьбой. По команде: "Шарики" – дети принимают положение лежа на спине, захватив руками за голени согнутые в коленях ноги, плотно прижимают их к груди, голову подтягивают к коленям (положение группировки) и пытаются покачаться до команды: "Шагом марш!". А по команде: "Лодочки" – принимают положение лежа на животе, захватив руками голеностопы и пытаются покачаться до следующей команды.

Педагог отмечает лучших детей.

Игровое упражнение повторяется несколько раз.

«Мы сейчас построим мостик»

Содержание игры: Дети в положении высоких четверенек передвигаются по залу. Педагог читает стихи:

*Мы сейчас построим мостик,
Чтоб ходить друг к другу в гости.
Раз, два, три – ну-ка посмотри!*

После слова "В гости" дети выстраиваются в шеренгу друг за другом в положении упора сзади, высоко подняв туловище вверх, так чтобы мяч мог прокатиться под воображаемым мостиком. А педагог добавляет:

*Чтобы мячик прокатился,
Ни за что не зацепился*

и прокатывает мяч под мостиком. В дальнейшем прокатывающим мяч водящим назначают ребёнка, лучше всех выполнившего задание.

Игра повторяется несколько раз.

Возможен вариант проведения игры с выбыванием не справившихся с заданием детей.

«Палка, ножницы, бумага»

Содержание игры: Игровое упражнение выполняется в чередовании с ходьбой. По команде: "Палка" – дети принимают положение лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе, носки оттянуты (самовытяжение) и удерживают это положение до команды: "Шагом марш!". По команде: "Ножницы" – принимается положение лежа на спине, руки под голову, прямые ноги подняты под углом 45 градусов (или ниже) и поочередно поднимаются вверх и опускаются вниз не касаясь пола (вертикальные ножницы) до команды: "Шагом марш". По команде: "Бумага" – принимается положение лежа на животе, ноги шире плеч, руки в стороны, голова на боку до следующей команды. Как вариант, вертикальные "ножницы" можно заменить горизонтальными.

Игровое упражнение повторяется несколько раз.

«Палка, велосипед, бумага»

Содержание игры: Игровое упражнение выполняется по аналогии с предыдущим. Только по команде: "Велосипед" – дети принимают положение лежа на спине, руки под головой, ноги поднимаются под углом 45 градусов или ниже и выполняют движение согнутыми ногами поочередно вперед и назад (имитируя движение ног на велосипеде).

Игровое упражнение повторяется несколько раз.



Игры и упражнения для профилактики плоскостопия

Эстафета "Загрузи машину"

Оборудование: машины, палочки, карандаши, фломастеры.

Содержание игры: Дети стоят босиком, руки на поясе, спина прямая, пальцами ног поочередно берут палочки и передают их друг другу по цепочке, последний складывает в машину.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

«Мы с мячом вдвоем»

Содержание игры: Дети в положении упора сидя сзади передвигаются по полу, прокатывая мяч вперёд стопами.

Педагог читает стихи:

Мы с тобой в стопах с мячом

Вместе по полу ползем.

Раз, два, три – ноги подними!

Победителем станет тот, кто, подняв прямые ноги под углом 45 градусов и ниже, дольше всех удержит их, не уронив мяч.

Игра повторяется несколько раз.

«По скамейке мы ползем»

Содержание игры: По замкнутому периметру расставляются гимнастические скамейки. Дети сидят на скамейках лицом наружу по периметру, в стопах держат мяч. Под стихи педагога:

По скамейке мы ползем,

Мячик стопами несем,

Чтоб его не уронить,

Нужно стопы закрепить.

Раз, два, три – мячик подними!

Дети передвигаются по скамейке, опираясь пятками о пол, не роняя мяча.

После слов: "Мячик подними" – поднимают мяч стопами и удерживают его, не роняя. Того, кто не сможет поднять мяч или уронит его, переворачивают лицом в противоположную сторону. Победителем станет ребёнок, который ни разу не уронит мяч и останется в первоначальном положении.

Возможен вариант проведения игры с выбыванием не справившихся с заданием детей.

Игра повторяется несколько раз.

Эстафета с палочкой

Оборудование: палочки длиной 20 см.

Дети стоят в одну линию, плечо к плечу. Первый ребенок берет пальцами ноги палочку и передает ее следующему участнику, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Эстафета "Построим лесенку"

Оборудование: палочки длиной 20 см.

Содержание игры: Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка лежит 12-18 палочек. Дети передают по одной палочке друг другу, а последний выстраивает лесенку.

Эстафета с машиной

Оборудование: машина с веревочкой.

Содержание игры: Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка стоит машина с веревочкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину до второго ребенка, передает ее следующему, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

Игра-имитация "Перейди вброд"

Оборудование: ящик, наполненный камешками (галька, косточки отсчет).

Содержание игры: Дети имитируют движение мышат. Приставным шагом идут по камешкам друг за другом.

"Нарисуй картину"

Оборудование: палочки (фломастеры, карандаши различной длины и цвета).

Содержание игры: Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют разнообразные сюжеты, используя палочки различного цвета и длины.

"Сложи узор"

Оборудование: то же и образец — схема-рисунок.

Содержание игры: Дети, стоя босиком, пальцами ног составляют узор по образцу и схеме.

"Рисуем кистью"

Оборудование: бумага, гуашь, кисти.

Содержание игры: Дети берут пальцами ноги кисть, набирают гуашь и рисуют солнышко (ягодку, дерево, заборчик, дом, машину и т.п.).

"Поймай рыбку" ("Достань жемчужину")

Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки), камешки.

Содержание игры: Методика проведения: в таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног "ловят рыб" (пробки) и достают со дна "жемчужины" (камешки).

"Найди клад"

Оборудование: таз с водой, мелкие камешки и любой предмет, отличающийся от камней формой и величиной.

Содержание игры: Ребенок становится в таз с водой и, перебирая камушки, ищет спрятанный предмет.

"Стирка"

Оборудование: платочки (салфетки).

Содержание игры: На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться.

«Карусель»

Оборудование: обручи.

Содержание игры: Дети делятся на группы по количеству обручей; встают стопами ног на обруч, взявшись за руки медленно, а потом быстрее идут по кругу.

Слова

*«Еле – еле закружились карусели,
а потом, всё бегом, всё быстреей,
вот так (прибавляют скорость)*

Тише, тише, не спешите.

Карусель остановите

Раз – два, вот и кончилась игра.

«Кошкины повадки»

Оборудование: скакалки.

Содержание игры: 3 скакалки выкладывается в линию, дети строятся друг за другом и идут друг за другом, говоря слова

Вам покажем мы немножко,

Как ступает мягко кошка.

Еле слышно: топ-топ-топ,

Хвостик книзу: оп-оп-оп

Но, подняв свой хвост пушистый,

Кошка может быть и быстрой

(ходьба ёлочкой по скакалке)

А потом опять идёт, еле слышно: топ- топ-топ

(ходьба приставным шагом по скакалке)

«Через ручеёк»

Оборудование: кружки со следами, две верёвки

Содержание игры: На площадке выкладывается две верёвки на расстоянии 2м одна от другой – это ручеёк.

Играющие стоят у верёвки – на берегу ручейка, они должны перейти его по кружкам со следами, не намочив ног, те, кто оступились намочили ноги, идут сушить их – садятся на скамейку.

«Ловкие ноги»

Оборудование: ковер, палки и платки по числу игроков.

Содержание игры: Дети сидят на полу, на ковре, руки за туловищем, кистями опираются о ковер. Между широко расставленными ногами палка. У ее конца справа носовой платок. Нужно взять его пальцами правой ноги и перенести к левой ноге, не задев палки. Правую ногу перенести в исходное положение. Потом взять платок пальцами левой ноги и перенести его вправо от палки. Повторять 2-4 раза, последние 2 раза перенести обе ноги с платком вправо и влево. Выигрывает тот, кто сделал упражнение, не задев платком палки.

Выполняя упражнение, можно приговаривать:

*Я платок возьму ногой,
Поднесу его к другой,
И несусь, несусь, не сплю
Палку я не зацеплю.*

«Дружные пальчики»

Оборудование: Карандаши и обручи.

Содержание игры: Участники делятся на две команды. Для каждой команды разложены два-три обруча. Вокруг обруча располагаются четыре участника. Перед обручами на расстоянии 1—2 м разложены четыре лоточка с десятью карандашами в каждом. По сигналу воспитателя игроки берут пальцами стоп каждой ноги по карандашу, быстро доходят до обруча, опускают в него карандаши и бегом возвращаются к оставшимся. Если игрок в движении теряет карандаш, он останавливается, подбирает его и продолжает движение. Заполнив обруч карандашами, дети поднимают руку.

Правила. Выигрывает команда, игроки которой первыми завершают перенос карандашей.

Индивидуальный вариант игры: все дети сидят на стульях, перед каждым лоточек, справа и слева от которого находится по восемь-десять карандашей. По сигналу воспитателя надо быстро переложить карандаши каждой ногой в лоток. Побеждает ребенок, затративший на выполнение задания наименьшее количество времени.

«Каракатица»

Быстро пробежать этап, перекатывая стопами гимнастическую палку.

Оборудование: Деревянные или пластмассовые гимнастические палки.

Содержание игры. Участники делятся на две команды, каждый участник принимает положение седа на ягодицах, ноги вперед, согнуты в коленях, руки в упоре сзади. Игроки выстраиваются в колонну, которую завершает капитан. По сигналу воспитателя «Марш!» ребенок, опираясь на кисти и пятки, начинает движение до поворота, разворачивается и возвращается обратно, не прекращая стопами перекатывать гимнастическую палку.

Передав эстафету своему другу по команде, ребенок встает за последним участником команды.

Правила. Выигрывает команда, капитан которой первым заканчивает игру. Игра повторяется 2 раза с музыкальным сопровождением или без него.

«Медуза»

Оборудование: Платки для каждого участника.

Содержание игры. Дети сидят полукругом на стульчиках, пальцами стоп удерживая платочек. Каждый игрок подбрасывает платок одной стопой, ловит другой (танец медуз). Используются легкие прозрачные газзовые платочки.

Правила. Выигрывает ребенок, наибольшее время удерживающий платок без падения. Победитель может определяться по наибольшему количеству раз подбрасываний и ловли платка.

Музыкальная игра «Передача платочка»

Содержания игры: Дети сидят на полу. Зажав платок пальцами ноги, под музыку передают его по кругу. С окончанием музыки, ребенок получивший платок, танцует ножкой с платком, передвигая её вправо-влево.

«Эстафета с машиной»

Оборудование: машина с веревочкой.

Содержание игры: Дети стоят в шеренге, плечом к плечу. Возле первого ребенка стоит машина с веревочкой. Он пальцами ноги берет веревочку и подтягивает машину до второго ребенка, передает ее следующему, не опуская на пол.

Усложненный вариант. Соревнуются две команды.

«Поймай рыбку» («Достань жемчужину»)

Оборудование: таз с водой, плавающие предметы (пробки, камешки).

Содержание игры: в таз с водой опускаются камешки и пробки, дети пальцами ног "ловят рыб" (пробки) и достают со дна "жемчужины" (камешки).

«Стирка»

Оборудование: платочки (салфетки) .

Содержания игры: На полу перед детьми платочки. Пальцами ноги дети собирают платочек в гармошку и отпускают 2 раза (стирают). Затем берут платочек за край, поднимают и опускают его (полощут) и снова собирают в гармошку (отжимают) и вешают платочек сушиться.

«Парашютисты»

Оборудование: скамейка или стул, мел.

Содержания игры: Около скамейки чертят три кружка: один совсем близко, другой подальше, третий еще дальше. Дети по очереди прыгают с пенька (скамейки) в кружок. Выигрывает тот, кто точно приземлится в каждый из кружков и не упадет. Спрыгивать мягко, пружиня на носках.

«Страус»

Содержание игры: На полу разложены камушки. «Мама страусиха» ведет своих птенцов страусят собирать камушки (ногами) .

«Птички на ветках»

Содержание игры: Перед началом игры воспитатель загадывает детям загадку, они называют отгадку и во время игры отображают её звукоподражанием. Например: **«Чик-чирик, к зёрнышкам прыг! Клюй! Не робей! Кто это? » Воробей!** Дети превращаются в воробьёв, чирикают и занимают свою палку так, чтобы она оказалась как раз посередине стопы. По сигналу **«День наступает, птички летают»** дети бегают по площадке в разных направлениях, взмахами рук имитируют движения крыльев птиц. По сигналу **«Ночь наступает, птички засыпают»** дети занимают свои места. Можно усложнить игру, положив палок на одну меньше.

«Рыболовы»

Оборудование: гимнастические скамейки, разноцветные рыбки из ткани, наполненные крупой.

Содержание игры: Дети распределяются на две команды и садятся на гимнастические скамейки. У одного торца каждой скамейки на полу лежат рыбки. По сигналу воспитателя ребёнок, сидящий рядом с рыбками, захватывают одну из них пальцами правой ноги, и опускает её на пол перед собой, затем перехватывает рыбку пальцами левой ноги и опускает её на пол перед собой, затем перехватывает рыбку пальцами левой ноги и передаёт её следующему игроку. Таким образом, участники передают всех рыбок. Побеждает команда, участники которой, сохранив правильную осанку на протяжении всей игры, быстрее передали всех рыбок.

«Скарабей»

Содержание игры: Дети принимают положение упора сидя сзади, стопы стоят на лежащей поперечно кегле. Дети, изображая скарабея, катят кеглю стопами в любом направлении.

Педагог читает стихи:

Скарабей, скарабей

Кати кеглю, не жалей

*И, строителю под стать
Кеглю ровненько поставь.
Раз, два, три – ну-ка, посмотри!*

После слова "Поставь" дети пытаются поставить кеглю вертикально только одними стопами. Педагог отмечает того, кто первым поставит кеглю. Игра повторяется снова.

«Птицы на ветке»

Содержание игры: По замкнутому периметру на полу расставляются гимнастические скамейки. Дети, стоя на скамейках лицом в одну сторону (либо внутрь периметра, либо наружу), передвигаются по скамейке приставным шагом друг за другом, захватывая пальцами ног край скамейки.

Педагог читает стихи:

*Возле дома у ворот
Спит домашний рыжий кот,
А на дереве по ветке
Птица медленно идет.
Если лапкой эта птица
Ветку крепко не возьмет,
То тогда голодный кот
Птицу с ветки украдет.*

Дослушав стихи, дети останавливаются и пальцами ног крепко захватывают край скамейки. Если ребенок не успел этого сделать или сделал неправильно, его переворачивают лицом в другую сторону.

Побеждает тот, кто останется на ветке лицом в первоначальном положении.

Вариант проведения игры: ходьба приставными шагами по выложенному кругом канату.

По окончании декламирования стихов, дети спрыгивают с каната в середину круга.

Игра проводится поочередно в правую и левую сторону.

Водящим (котом) назначается ребёнок, лучше всех выполняющий упражнение.

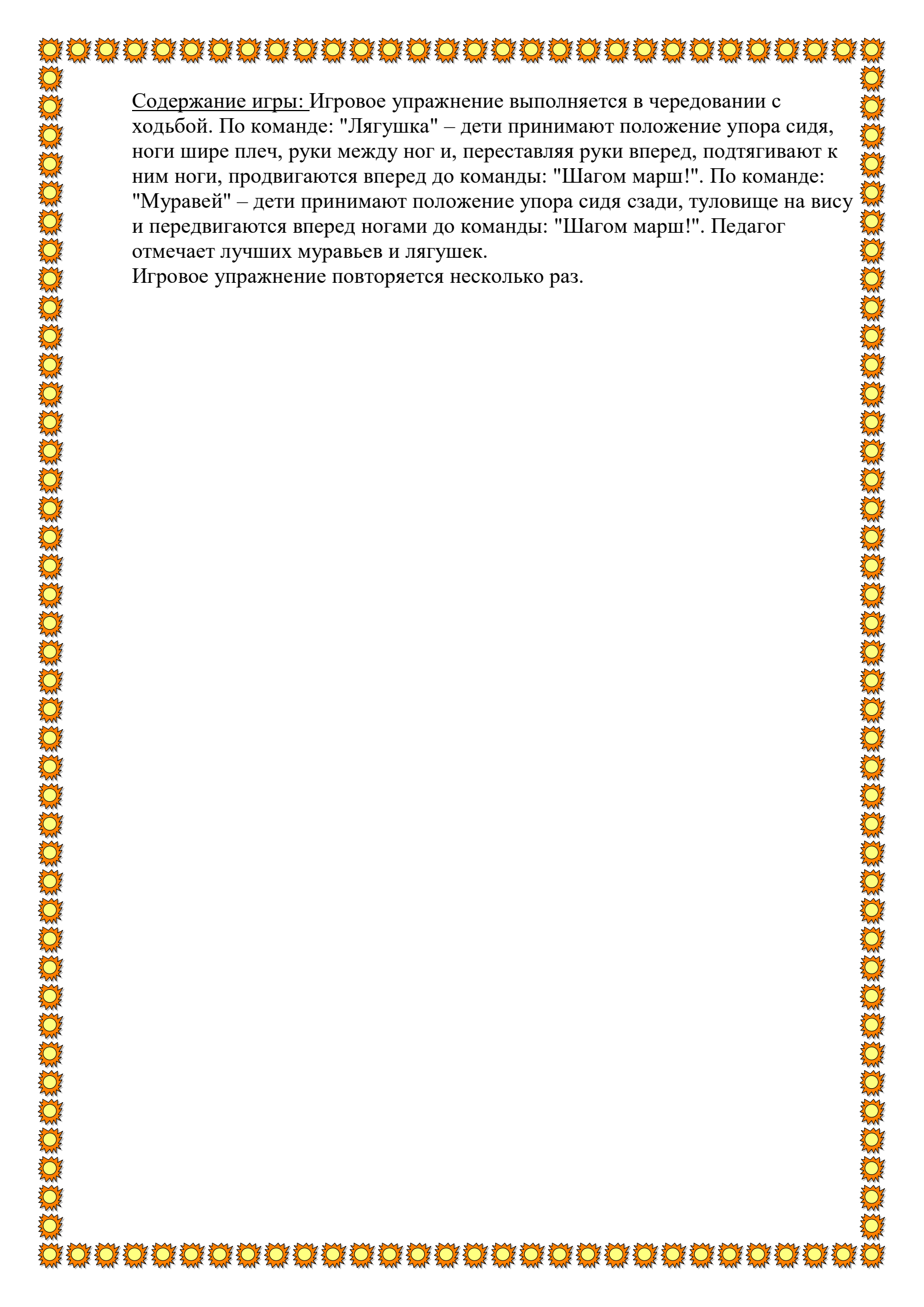
«Балерина и футболист»

Содержание игры: Игровое упражнение выполняется в чередовании с ходьбой. По команде: "Балерина" – дети принимают положение упора сидя сзади, оттянув носки и удерживая их до команды: "Шагом марш!". По команде: "Футболист" – дети принимают положение упора сидя сзади и натягивают носок на себя (стопу ноги крючком) и удерживают до следующей команды.

Игровое упражнение повторяется несколько раз.

Педагог отмечает самых лучших балерин и футболистов.

«Лягушка и муравей»

A decorative border of sunflowers surrounds the text. The sunflowers are arranged in a rectangular frame, with a row of sunflowers along the top, bottom, and sides. Each sunflower has a yellow center and orange petals.

Содержание игры: Игровое упражнение выполняется в чередовании с ходьбой. По команде: "Лягушка" – дети принимают положение упора сидя, ноги шире плеч, руки между ног и, переставляя руки вперед, подтягивают к ним ноги, продвигаются вперед до команды: "Шагом марш!". По команде: "Муравей" – дети принимают положение упора сидя сзади, туловище на вису и передвигаются вперед ногами до команды: "Шагом марш!". Педагог отмечает лучших муравьев и лягушек. Игровое упражнение повторяется несколько раз.