

РОДИТЕЛЯМ НА ЗАМЕТКУ

«Летние подвижные игры»

Игры на ловкость

- **«Пройди, проползи, перепрыгни».** Два человека держат натянутую верёвку или скакалку на высоте, ребёнок спокойно проходит под ней. Следующий проход: верёвка опускается ниже, уже приходится наклоняться, чтобы не задеть.
- **«Странный танец».** Понадобятся как минимум два игрока, каждому привязывается к лодыжке левой ноги воздушный шарик. Задание: правой ногой «лопнуть» чужой шарик, но сохранить свой.
- **«Гусеница».** Игроки встают друг за другом, а надутые шарики зажимают между спиной предыдущего и животом следующего. Задание: пройти определённое расстояние (например, из одного конца комнаты в другой).

Игры на равновесие

- **«Цапля».** Ребёнок стоит на одной ноге, вторую сгибает и ставит пяткой на колено, руки в стороны или вверх. Нужно посчитать вслух, кто дольше простоит. Когда станет легко — закрыть глаза или добавить «взмахи крыльев».
- **«Канатоходец».** На полу линия из скотча, нужно идти по ней, как по канату: руки за спиной, на голове подушка.
- **«Кривая дорожка».** Нарисовать или выложить «змейку» на полу, ребёнок должен идти строго по линии, не выходя за края. Дополнительно можно положить мягкие препятствия.

Желаем вам и вашим деткам отличного настроения и заряда энергии!!!

