***«Веселая физкультура дома»***

***Уважаемые родители!***

Для того чтобы вашему ребенку было интересно заниматься физическими упражнениями, занятиям нужно придавать сюжетно-образный характер; Например для самых маленьких можно предложить «- Давай превратимся в пингвинов (ходьба на пятках, а теперь в мышек. кто тише пройдет *(ходьба на носках)*». Дети очень любят физкультурув загадках или стихах; «- Ростом он с большую башню, но не чуточки не страшный. Добродушен и силен Африканский чудо…. *(слон)* *(ходьба широко поставив ноги)*», или например «- Кто там скачет по дорожке, прыг, скок, кувырок и забился в уголок (мяч *(прыжки с продвижением вперед)*» и т. д. Вечером можно почитать или рассмотреть иллюстрационные картинки с видами спорта, спортивного инвентаря, поговорить на тему укрепления здоровья, какую роль играет в нашей жизни спорт и т. д.

Далее предлагаем Вашему вниманию игры, в которые вы можете поиграть во время самоизоляции с детьми дома.

**Домашний боулинг**

В игру можно играть в одиночку или всей семьей. Берем  мяч, 10 пластиковых бутылок. Импровизированные кегли можно сделать яркими, наполнив фантиками или цветной бумагой. Правила просты: мяч, как шар в настоящем боулинге, нужно направить на выстроенные кегли — чем точнее бросок, тем больше «кеглей» упадет.

**«Ручеек»**

На полу из двух скакалок или веревок делаем ручеек шириной полтора-два метра. Посередине раскладываем бумажные кружки — это камушки. Ребенку нужно перебраться с одного бережка на другой, наступая на островки и перепрыгивая камушки. Если оступился, берет паузу, чтобы «высушить» ножки на берегу.

**Бег с фасолью**

Предлагаем детям подвигаться, но с некоторым ограничением: на голове у них будет лежать пакетик или мешочек с фасолью (горохом, карамелью). Таким образом ребенок должен стараться быстрее дойти до цели, но не уронить свой груз. Между тем научится держать равновесие и [осанку](http://www.parents.ru/article/prostaya-ipoleznaya-zaryadka-dlya-vsej-semi/).