



Общеразвивающие упражнения в парах
(потягивания, наклоны в стороны, наклоны вперед, приседания, «лодочка», «велосипед», наклоны вперед сидя на полу ноги врозь, выпады, прыжки, стойка на одной ноге и другие).

Игровое задание «Машины и гараж».
Дети определяются, кто из них будет «машиной», кто будет «гаражом». По команде «Гараж открывается!» «гараж» встает в упор лежа, «машина» пролезает под ним. По команде «Гараж закрывается!» «гараж» ложится на пол. Дети меняются ролями.



Игровое задание «Не урони»

Между парой детей ставится мяч, дети должны пройти дистанцию и его не уронить.

(так можно использовать любой предмет – обруч, кубик, мягкие модули)

Игровое задание «Волшебные палки».

Дети берут по одной гимнастической палке и стараются пронести предмет (кеглю, мяч, кубик).



Игровое задание «Прокати мяч».

Пара детей держат две натянутые скакалки или гимнастические палки и стараются прокатить мяч по ним.

«Отражение».

Детям предлагается представить, что они вошли в магазин зеркал. Одна половина группы — зеркала, другая — показывают движения. Зеркала должны точно отражать движения и выражение лиц их партнеров.



Игра «Бревнышко и медведи»

Один игрок становится «бревнышком», второй – «медведем». «Бревнышко» ложится на пол и катится вперед, а «медведь» встает над ним в упоре лежа на полу и они перемещаются по заданной дистанции до финиша.

Игра «Бревнышко и заяц»

Один игрок становится «бревнышком», а второй – «зайцем». Бревнышко ложится на пол и катится вперед, а «заяц» перепрыгивает «бревнышко». Так дети проходят всю заданную дистанцию до финиша.

Игра «Спина к спине»

Дети проходят полосу препятствий спина к спине. Задача пройти её, не оторвавшись друг от друга ни разу.

Игра «Доверие»

Дети проходят полосу препятствий. Но у одного из участника закрыты глаза специальной маской. Второй участник должен поддерживать, подсказывать и страховать первого так, чтобы участник с закрытыми глазами смог пройти полосу препятствий, не наткнувшись на предметы.

Игра «Шлагбаум»

Дети встают напротив друг друга. У одного из участника в руках мягкая палка. С закрытыми глазами он поднимает палку вверх и отпускает вниз. Второй участник проходит через «шлагбаум» так, чтобы не задеть его.

Игра «Волшебный лес»

Дети встают напротив друг друга. У одного участника в руках мягкая палка. Он проводит ею под ногами второго участника влево и вправо. Второй участник перепрыгивает «волшебные корни» так, чтобы не наступить на них.