

Физическое развитие для детей среднего возраста  
Совместные веселые упражнения для детей и родителей дома



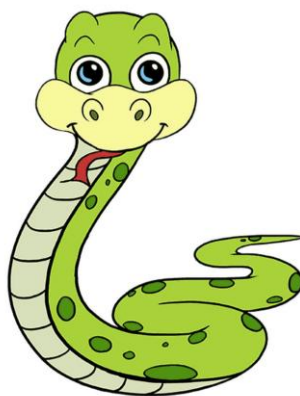
**«Дерево»**

Стоя на одной ноге, другую ногу согнуть и ступней упереться в колено первой ноги. Руки вытянуть вверх, чтобы кончики пальцев касались друг друга над головой. Кто дольше простоит. Можно считать до 10.



**«Змея»**

Лечь на живот и проползти под столом и стульями. Можно соревноваться — засекают время, кто быстрее.



### «Бег с препятствиями»

Плюшевого игрушки, кубики и др. предметы положить в качестве препятствий на пол и перешагивать через них. Для взрослых игру можно усложнить, положить на голову подушку. Можно засекают время, кто быстрее и качественнее. Пройдет.



### «Волнение на море»

Сесть друг против друга с широко разведенными ногами и взяться за руки. Попеременно нагибаться вперед, назад и в стороны, как на морских волнах.

### «Тропинка»

Из листов бумаги тропинка ведет через всю квартиру. Надо наступить на каждый лист. Если не попал, отступаешь на один лист назад. Можно придумать соревнования по очкам, за каждое отступление — минус балл.

