***Детско-родительские игры***

***и парные физические упражнения взрослого и ребёнка.***

Забота о здоровье детей, сохранение и укрепление которого составляет основное содержание физического воспитания, - в центре внимания не только детских учреждений, но и семьи.

Цель физического воспитания детей - последовательное их физическое совершенствование, чтобы они выросли подготовленными к жизни.

Совместные занятия физической культурой, а также игры взрослых и детей имеют огромное воспитательное значение. Они помогают повысить авторитет взрослых, являются стимулом к повседневным занятиям физическими упражнениями.

Если физическое воспитание проводится правильно, оно помогает вырастить ребенка крепким, выносливым, укрепляет силы, способствует формированию положительных моральных качеств.

**1.« Мы – друзья».**

Ходьба и бег парами, взявшись за руки.

**2. « Лошадки»**

Взрослый и ребенок идут рядом, стоя на четвереньках.

**3.« Лошадки»*2 вариант.*** Ребенок сидит на спине взрослого, опираясь руками на его плечи или держась за шею. Взрослый ползет вперед в разном темпе.

**4*. «*Самолет»**

Взрослый держит ребенка за руки  или за подмышки лицом к себе и кружит.

**5*.«* Обезьянки»**

Ребенок и взрослый стоят лицом друг к другу, держась  за руки. Ребенок, слегка присев, подпрыгивает и обхватывает своими ногами туловище взрослого, повиснув на нем. Затем спрыгивает и снова запрыгивает.

**6*. «*Бревнышко».**

Взрослый и ребенок, лежа на мягкой поверхности, обнявшись, перекатываются то вправо, то влево.

**7*. «*Лови – бросай».**

Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу и бросают мяч друг другу, стараясь не уронить его.

Взрослый неторопливо произносит слова:  *« Лови, бросай, упасть не давай».*

**8. *«* Солдатик».**

Ребенок стоит спиной к взрослому, сгибает руки в локтях и напрягает их. Взрослый, слегка присев, держа под локти, приподнимает ребенка, прижимая к своему туловищу.

**9. *«*Дружные ножки».**

Взрослый сидит на полу, руки в упоре сзади. Ребенок сидит на его ногах, опершись спиной о грудь взрослого. Оба партнера поочередно поднимают то обе правые ноги, то обе левые.

**10. *«* Рыбки».**

Взрослый лежит на животе, опираясь на предплечья. Ребенок ложится животом на спину взрослому, обхватив его за шею. Оба партнера, приподняв ноги, совершают ими «кролевые» движения.

**11. *«* Лодочка»**

Взрослый сидит на полу, вытянув ноги вперед. Ребенок сидит на его ногах  (ближе к туловищу) к нему лицом. Партнеры держат друг друга  за  руки поочередно отклоняются назад, ложась на спину (ребенок – на ноги взрослого, а взрослый – на пол). Таким  образом  партнеры раскачиваются то вперед, то назад.

**12. *«* Обезьянки».**

***2 вариант.***

Взрослый становится на четвереньки, ребенок  обхватывает его руками за шею, ногами за туловище и держится таким образом. Взрослый продвигается с ребенком вперед.

**13*. «* Лодочка»**

***2 вариант***.

Взрослый и ребенок сидят лицом друг к другу. Их ноги вытянуты вперед и разведены  в стороны. Ноги ребенка лежат на ногах взрослого. Партнеры держатся за руки. Сначала ребенок ложится на спину, а взрослый наклоняется к нему вперед. Затем наоборот.

**14. «Колокольчик».**  Взрослый и ребенок стоят лицом друг к другу. Руки ребенка лежат на талии взрослого, руки взрослого - на плечах ребенка. Одновременно взрослый и ребенок наклоняются вправо и произносят: «Дин», а затем - влево и говорят: «Дон».(повтор 4-5 раз)

**15. «Борцы».**  Партнеры стоят лицом друг к другу, выставив одну ногу вперед, опираясь на ладони партнера. С напряжением поочередно руки партнеров то сгибаются, то разгибаются в локтях (повтор 4-5 раз).  
  
**16. «Ворота».**  Взрослый, стоит, широко расставив ноги. Ребенок на четвереньках обползает вокруг одной ноги. Потом вокруг другой (повтор 2 раза).  
  
**17. «Елочка».** Взрослый стоит, руки опущены вниз чуть в стороны. Ребенок превращается в «зайчика» и прыгает на двух ногах вокруг «елочки». Потом меняются местами. Взрослые становятся зайчиками.

***Игра* « Птички в гнездышках».**

Родители- гнездышки, а дети птички. Взрослые садятся в одном конце зала, а дети-птички легко летают в другом конце. На сигнал «Птички в гнездышки», дети бегут к своим родителям и садятся к ним. Каждый родитель обнимает своего ребенка

**Массаж «Черепаха»***Дети стоят в кругу. Родители перед своим ребенком на коленях.*  
Шла большая черепаха и кусала всех от страха. *Хлопки ладошками по спине*  
Кусь- кусь, кусь- кусь, никого я не боюсь! *Пощипывание*Черепаха не сердись *Поглаживание ладошками*  
Лучше с нами улыбнись. *Улыбаемся друг другу.*  
*Затем родители с детьми меняются ролями. Родители делают массаж детям.*