**Упражнения и игры для детей 4 – 5 лет.**

**За высоким, за низким.**

Дети идут или бегут в колонне друг за другом. На сигнал «за низким» быстро поворачиваются и бегут в противоположную сторону.

Правила: поворачиваться быстро, не наталкиваться на впереди идущего, каждому уметь быть ведущим.

**Бабочки, лягушки дети идут в Колонне друг за другом.**

По сигналу «бабочка» останавливаются и поднимают руки в стороны. С ударами бубна или под счет воспитателя продолжают ходьбу. По сигналу «лягушка» останавливаются и приседаю, обхватив колени руками.

Правила: останавливаться быстро, не наталкиваясь на впереди идущего; приседая не терять равновесие.

**Козлики на мосту.**

Двое детей идут с разных сторон по доске (ширина 20 см). Встретившись на середине, поворачиваются на 180° и возвращаются каждый в свою сторону.

Правила: расходясь, не терять равновесие, не оступаться.

**Донеси — не урони.**

На землю кладут шнур длиной 2 – 3 м. Ребенок подходит шнуру, кладет на голову мешочек с песком и проходит по шнуру, стараясь не уронить мешочек.

Правило: мешочек нельзя придерживать руками; если он упал, надо поднять и продолжать движение.

**Трудный переход.**

Детям предлагается пройти по пенечкам (снежным бугоркам), врытым в землю на разной высоте от 20 до 30 см расстояние между ними 10 см.

**Веселые снежинки.**

Играющие разбегаются по площадке. На сигнал «ветер подул, закружил снежинки» дети кружатся на месте. Со словами воспитателя «снежиночки — пушиночки устали на лету, кружиться перестали, присели отдохнуть» приседают. Далее игра повторяется.

Подготовила Хрустова Н.Н.