

# Спортивные игры и упражнения на подражание



## Игры

### 1. "Кто как животное?"

- Ребёнок подражает движениям животных (например, прыгают как лягушки, ползают как медведи и т.д.). Это развивает координацию и воображение.

### 2. "Зеркало"

- Ребенок выполняет движения, а остальные члены семьи повторяют за ним, как в зеркале. Можно включить простые гимнастические элементы: наклоны, повороты и прыжки.

### 3. "Следуй за мной"

- Ребенок выполняет различные физические упражнения (бег на месте, приседания, махи руками), а остальные повторяют за ним.

### 4. "Музыкальная пауза"

- Пока играет музыка, дети танцуют или двигаются. Когда музыка останавливается, они должны замереть в одной позе. Это развивает внимание и реакцию.

## Упражнения на подражание

### 1. "Слон"

- Все члены семьи становятся большими, делают широкий шаг, поднимают руки и качают "хоботом". Это упражнение помогает развивать равновесие.

### 2. "Птицы"

- Все расправляют руки и делают махи, как будто летают. Можно варьировать движения (птица, сидящая на ветке, или стремительно летящая).

### 3. "Качели"

- Все стоят на месте и наклоняются вправо и влево, изображая качели. Это развивает мышечный тонус и гибкость.

### 4. "Фантазия"

- Ребенок предлагает детям представить, что они находятся на определенной локации (например, в лесу, на море) и подражать действиям, которые могли бы там выполняться (собирать ягоды, плавать, ловить рыбу).

Такие игры и упражнения помогут детям развивать физические навыки, воображение и взаимодействие друг с другом.