**Занятия с дошкольниками для физического развития.**

1. Ходьба (по камешкам, по бревну или доске, по горке, по кочкам, по песку, спиной вперёд, разноименно и одноимённо, парами, с поворотами, на носках, пятках)
2. Бег в разных направлениях с остановками по сигналу с разной скоростью (догонялки с препятствиями)
3. Игры с различными мячами (бросаем, катаем, носим, ловим, отбиваем)
4. Прыжки (через разные препятствия, резинки, классики, на одной и двух ногах, с поворотами, боком)
5. Ползание различными способами, лазание.
6. Массаж и самомассаж ног и спины( массажные коврики, крупа, хождение на цыпочках и т.п.)
7. Хороводы и танцы под музыку с различным темпом
8. Висеть на кольцах, перекладинах, ходить на руках
9. Плавание или игры в воде
10. Подвижные игры: прятки, жмурки и пр.
11. Зарядка, в т.ч. со стишками
12. Велосипед, ролики, самокат
13. Качели, карусели
14. Кружение на диске здоровья
15. Тренажёры и минитренажёры.