Апрель. Занятие 21

**Уважаемые родители, можно использовать для упражнений предметы заместители, которые имеются у вас дома.**

**Рекомендуем, задействовать в совместную деятельность с ребенком всех присутствующих родственников, кто находится дома.**

Содержание занятия и методика его проведения.

**Программное содержание.** Повторить с детьми бег на скорость; повторить игровые упражнения с мячом, с прыжками в с бегом.

**Пособия.** 3—6 мячей (диаметр 20—25 см), З обруча.

**1 часть.** Построение в шеренгу, объяснение задания. Родитель дает указание: как можно быстрее перебежать с одной стороны зала на другую до обозначенной линии. Ориентиры (кубики, кегли или просто шнур) ставятся на два-три метра дальше линии, до которой следует добежать, чтобы ребенок не замедлял движения раньше пересечении линии финиша. Расстояние для перебежки в зависимости от зала.

После двух-трех перебежек ходьба в колонне.

**2 часть.** Игровые упражнения.

«Кто быстрее». Играющие строятся в три колонны. По сигналу родителя игроки, стоящие первыми, выполняют прыжки на двух ногах до своего обруча, в котором находится мяч, берут его и возвращаются бегом к своей команде. Второй игрок с мячом в руках прыгает на двух ногах до обруча, кладет его и возвращается бегом назад. Как только он пересечет обозначенную линию, прыжки начинает следующий игрок и т. д. Побеждает команда, быстро и правильно выполнившая задание. Родитель заранее в зависимости от количества играющих просчитывает и объявляет, где должен оказаться мяч: в руках у играющих или в обруче.

«Мяч в кругу». Играющие строятся в круг. В центре круга водящий, у него перед ногами большой мяч (диаметр 25 см). Водящий прокатывает игрокам мяч ногой; каждый на несколько секунд задерживает его, принимая ногой, и снова посылает водящему.

Подвижная игра «Горелки»

Цель: закрепить умение действовать по сигналу. Развивать ловкость.

Ход игры:

Играющие становятся парами. Впереди колонны на расстоянии 2-3 шагов проводится линия. Один из играющих – ловящий становится на эту линию. Все стоящие в колонне говорят:

*Гори, гори ясно,*

*Чтобы не погасло.*

*Глянь на небо – птички летят,*

*Колокольчики звенят!*

*Раз, два, три – беги!*

После слова «беги» дети, стоящие в последней паре, бегут вдоль колонны (один справа, другой слева), стремясь встретиться, и берутся за руки. Ловящий старается поймать одного из пары раньше, чем дети успеют  соединить руки. Если ловящему это удается  сделать, то он,  образует с пойманным новую пару,  и становится впереди колонны, а оставшийся без пары становится ловящим. Если же ловящему не удаётся  никого поймать, он остаётся в той же роли. Игра  заканчивается,  когда все играющие пробегут по одному  разу.

**III часть.** Ходьба в колонне по одному. Игра малой подвижности.