Апрель. Занятие 10

**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.

**Задачи.** Упражнять ребенка в ходьбе и беге врассыпную, с остановкой по сигналу родителя; повторить ползание по скамейке «по-медвежьи»; упражнения в равновесии и прыжках.

**1часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную, по сигналу воспитателя остановиться.

**2 часть. Обще развивающие упражнения с флажками.**

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5-6 раз). 2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, флажки вниз. Руки в стороны; наклон вперед, помахать флажками из стороны в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

З. И. п. - стойка на коленях, флажки у груди. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; вернуться в исходное положение (6 раз). 4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок; вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - ноги слегка расставлены, флажки на полу. Прыжки на двух ногах перед флажками (2 раза).

**Основные виды движений.**

1. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни «по-медвежьи) (2 раза).

2. Равновесие - ходьба по доске, положенной на пол. По нарисованной доске.

ходьба боком приставным шагом, руки за голову и прыжки на двух ногах через шнуры (без паузы). Повторить 2-3 раза.

Подвижная игра «Охотник и зайцы».

На одной стороне зала отводится место (очерчивается или обозначается шнуром) для охотника. На другой стороне кружками показаны домики зайцев (можно использовать плоские обручи). В каждом домике — 2—3 зайца. Охотник обходит площадку, как бы разыскивая следы зайцев, затем возвращается к себе. Родитель говорит: «Выбежали на полянку зайцы». Зайцы выбегают. По сигналу «охотник» зайцы останавливаются, поворачиваются к охотнику спиной, он, не сходя с места, бросает в них мячом.

Если охотник попал, он отводит зайца к себе в дом. После нескольких повторений игры выбирают другого охотника.

**3 часть.** Игра малой подвижности «Дом».

**Ход игры.**

Ребенок стоит в кругу или врассыпную.

Родитель показывает движения и произносит, ребенок повторяет движения.

На опушке дом стоит, *(Складывают ладони*

*«домиком» над головой.)*

На дверях замок висит, *(Смыкают ладони «в замок».)*

За дверями стоит стол, *(Накрывают правой ладонью*

*кулачок левой руки.)*

Вокруг дома частокол*. (Руки перед собой, пальцы*

*растопыривают.)*

«Тук – тук – тук – дверь открой!» *(Стучат*

*кулачком по ладони.)*

«Заходите, я не злой!» *(Руки в стороны, ладони вверх.)*