Май. Занятие 26

 **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.**

Программное содержание. Упражнять детей в ходьбе и беге парами с поворотом в другую сторону; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.

**1 часть.** Ходьба и бег парами, перестроение в колонну по одному в движении; ходьба и бег парами с поворотом в другую сторону.

2 часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; 3 руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—2 — глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

3. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 - наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

4. И. п.: упор стоя на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — поднять левую прямую ногу вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. Так же под правой ногой (8 раз).

6. И. п.: стойка с сомкнутыми ногами, руки на поясе. На счет 1—8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова прыжки под счет родителя (повторить 3-4 раза).

7. И. п.: основная стойка, руки за головой. 1 — отставить правую ногу назад на носок, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

***Основные виды движений.***

1. Прыжки с ноги на ногу с продвижением вперед на расстояние 5 м (2—3 раза).

2. Перебрасывание мяча друг другу, стоя в шеренгах, и ловля его двумя руками после отскока от пола (8—10 раз).

3 часть. Игра «Что изменилось?».