

Занятие

Задачи. Совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.

Пособия. Мяч.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть.

Ходьба и бег друг за другом.

Вторая часть.

I. Общеразвивающие упражнения.

1. *И. п.*: стоя, несколько расставить ноги, руки внизу. Поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону - «Деревья качаются на ветру», опустить руки, немного отдохнуть и повторить упражнение.

2. *И. п.*: лежа на животе, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед - в стороны – назад - «Рыбки плавают», вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

3. *И. п.*: лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги, передвигать ими - «Жуки барахтаются». После нескольких движений вернуться в исходное положение. Повторить 3-4 раза.

4. Пскоки на двух ногах на месте (20-25 сек) - «Зайки прыгают». Прыгать ритмично, легко отталкиваться от пола. Ходьба друг за другом.

II. Упражнения в основных видах движений.

Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. Задание выполнять 4-5 раз. Учить ребёнка быстро реагировать на сигнал родителя и бросать сразу же после него.

Катание мяча. Родитель и ребёнок садятся напротив друг друга на расстоянии 1,5-2 м и прокатывают мяч спокойно, каждый в своем темпе. Следить, чтобы ребёнок старался энергично отталкивать мяч. Упражнение повторить 8-12 раз.

Прыжки в длину с места на двух ногах 6-8 раз. На расстоянии 40-50 см на коврике кладут цветную ленту (скакалку). Ребёнку дают задание допрыгнуть до ленты.

III. Подвижная игра «Солнышко и дождик». Повторить 2-3 раза.

Цель: Развивать у детей умение бегать в разных направлениях, не наталкиваясь на мебель, реагировать на сигнал.

Ход игры.

Ребёнок сидит на стульчике.

По сигналу родителя «Солнышко», идёт гулять, бегает, играет и т. д.
По сигналу «Дождик», быстро возвращается на своё место. В игре можно использовать зонт. Под которым ребёнок прячется по сигналу родителя «Дождик».

После неоднократного повторения игру можно усложнить; на некотором расстоянии от края площадки или от стены комнаты ставят стульчик, ребёнок присаживается на корточки, сзади и смотрят в окошко (в отверстие спинки стульчика). Родитель говорит: «На небе солнышко! Можно идти гулять». На сигнал «Дождик» «Скорей, скорей домой». Ребёнок бежит на своё место и присаживается сзади стульчика. Игра продолжается.

Правила игры.

Ребёнок должен бегать и играть по всей комнате.

Реагировать на сигнал родителя «Солнышко» и «Дождик».

Третья часть.

Ходьба друг за другом.

Игра «Кто тише».

Задача: учить ребёнка ходить на носочках в указанном направлении.

Описание: ребенок идет вместе с вами с одного конца комнаты на другой. Вы предлагаете ему пройти тихо-тихо, на носочках, так, чтобы не было слышно или «Осторожно идем по мостику, чтобы не оступиться и не намочить ноги»

Правила: родитель следит за правильной осанкой ребенка и за тем, чтобы он не утомился.

Можно использовать и эти варианты:

- ходьба по кругу на носочках;
- можно дать задание идти тихо к мишке или зайке, которые сидят на стульчике и по сигналу бегом, ребёнок должен вернуться назад.