

Физкультурное занятие

Вам понадобится:

- Мяч
- Дуга (веревка натянутая на высоте 50 см от земли)

Часть 1

Ходьба в колонне. Ходьба с высоким подниманием ног («как лошадки»).
Бег с высоким подниманием ног

Часть 2 Зарядка

1. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч вверх, руки прямые, опустить мяч, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
2. И.п. – сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках у груди. Наклонится вперед, коснуться мячом пола между ног (подальше от себя), выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
3. И.п. – ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. Присесть и прокатить мяч от ладони к ладонке, выпрямиться, вернуться в исходное положение. (4-5раз)
4. И.п. – ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча в обе стороны, с небольшой паузой между серией прыжков.

Основные виды движений.

1. Прыжки через валик высотой 15см (10-15раз)
2. Подлезание под дугу высотой 50см,
3. Подпрыгивание до колокольчика (или мяча, держать нужно на высоте вытянутых рук ребенка)

Часть 3

Игра малой подвижности «Повстречались»

На каждую строчку соединять поочередно пальцы правой и левой рук, начиная с мизинца.

На последнюю строку показать рога, вытянув указательные пальцы и мизинцы.

Повстречались два котенка: «Мяу-мяу!»,

Два щенка: «Гав-гав!»,

Два жеребенка: «Иго-го!»,

Два тигренка: «Р-р-р!»,

Два быка: «Му-у!».

Смотри, какие рога!