

Физкультурное занятие

Вам понадобится:

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

Часть 1

- ходьба на носочках, руки вверх (1 круг);
- ходьба на пятках, руки за спину (1 круг);
- на сигнал (хлопок или свисток) изменить направление (поворот кругом в движении);
- ходьба в колонне по одному (1 круг);
- ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе (1 круг);
- обычная ходьба (1 круг);
- бег (1 круг);
- обычная ходьба (1 круг).

Часть 2

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз.
Поднять мяч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед - вниз, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
2. И. п. — сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой.
Подняться в стойку на коленях, мяч вверх;
вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. — сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой.
Прокатить мяч вправо (влево) вокруг себя, толкая мяч руками (по 3 раза в обе стороны).
4. И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой.
Поднять согнутые в коленях ноги, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч перед собой.
Поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу.
Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой (по 3 раза).

Основные движения:

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

Игра малой подвижности

«Летает-не летает»

Цель: Развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг.

Ход игры: Ребенок стоит напротив родителя. Он (родитель) называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, родитель поднимает вверх руки. Например, говорит: Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет