

Занятие 1

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.

1-я часть. Ходьба в колонне по одному; по сигналу: "Жуки полетели!" – дети разбегаются в рассыпную по залу. На сигнал: "Жуки отдыхают!" – дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летают и опять отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение).

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур, пояс).*

1. И. п. – стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, косичку вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед; присесть, косичку вынести вперед; подняться, косичку вперед, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

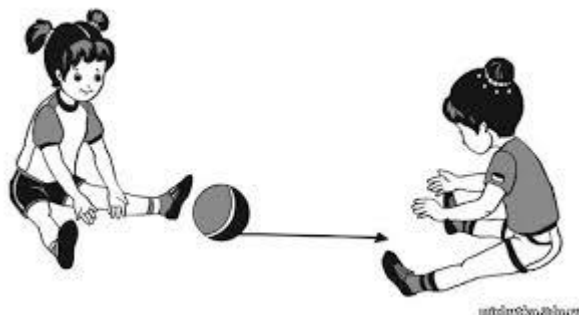
4. И. п. – ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклониться, коснуться косичкой пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки из кружка в кружок. 6-8 кружков из бумаги расположены в одну линию. Дети подходят к кружочкам и выполняют задание: слегка расставить ноги, прыгнуть на кружочек, затем на следующий и до конца и обратно. Дети выполняют задание несколько раз подряд. Основное внимание – на полусогнутые ноги перед прыжком и приземление на полусогнутые ноги.



2. Упражнения с мячом. "Прокати и поймай". Дети становятся напротив родителя, затем садятся на пол – ноги врозь. Расстояние между детьми 2 м. По команде дети прокатывают мячи родителям, а родитель ребенку (по 8-10 раз).



Подвижная игра "По ровненькой дорожке"

Дети идут за родителем. Он в определённом темпе произносит следующий текст, дети выполняют движения согласно тексту:

По ровненькой дорожке, *(Идти шагом)*.

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз – два, раз – два.

По камешкам, по камешкам, *Прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.*

По камешкам, по камешкам...

В ямку – бух! *Присесть на корточки.*

Подняться.

Стихотворение повторяется снова. После нескольких повторений родитель произносит другой текст:

По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке

Устали наши ножки, устали наши ножки,

Вот наш дом – здесь мы живём (присесть на стул)

3-я часть. Игра кошки мышки. Родитель догоняет ребенка, ребенок убегает. Восстановление дыхания.

Занятие 2

Задачи. Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомер в упражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях.

1-я часть. Ходьба в колонне по одному. По сигналу родителя: "Великаны!" – ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: "Гномы!" – присед, руки положить на колени. Повторить 2 раза.

2-я часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать кистями, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

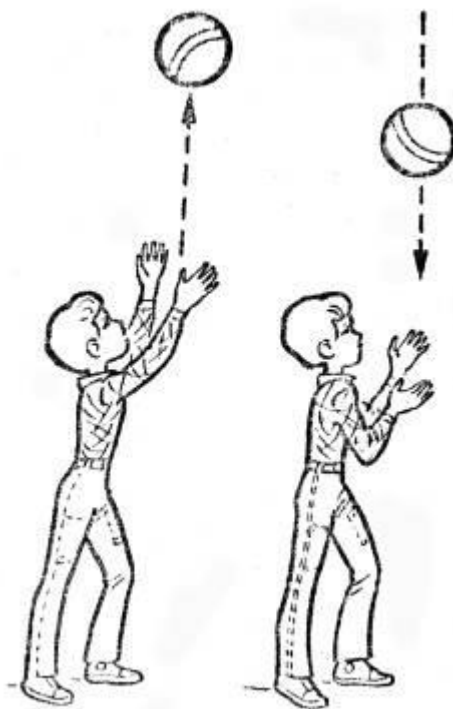
4. И. п. – лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног – "велосипед" (между серией движений ногами небольшая пауза).

5. И. п. – ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах вправо- влево, вперед-назад.

Основные виды движений.

1. Родитель стоит напротив ребенка и бросает мяч ему в руки, ребенок ловит и бросает мяч (снизу) обратно родителю.
2. Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками. Родитель показывает упражнение и объясняет, что бросать надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч. Предлагается занять исходное положение: мяч в согнутых руках перед собой. По сигналу: "Бросили!" – дети подбрасывают мяч вверх и ловят его каждый в своем темпе.

См рис. ниже



3. Ползание "Медвежата". Родитель предлагает детям -"медвежатам" отправиться в лес за малиной. Дети становятся на четвереньки с опорой на ладони и ступни (см. рисунок) у исходной черты. По сигналу: "В лес!" – "медвежата" быстро передвигаются на четвереньках до "леса" (кубики, кегли, мячи). Дистанция 3 м. На исходную линию дети возвращаются шагом. Упражнение повторяется.



Подвижная игра "Мы топаем ногами". Родитель вместе с детьми становится в круг на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом дети выполняют упражнения:

Мы топаем ногами,

Мы хлопаем руками,

Киваем головой.

Мы руки поднимаем,

Мы руки опускаем,

Мы руки подаем.

И бегаем кругом,

И бегаем кругом.

Через некоторое время родитель говорит: "Стой!" Дети замедляют движение, останавливаются.

3-я часть. Восстановление дыхания с наклонами. На вдох потянуться руками вверх, наклониться с выдохом опустить руки вниз. Выдох надо делать как «Соловей – разбойник, пытаемся сдуть родителя».