

## **Занятие 1**

Задачи: Упражнять детей в метании малого мяча в горизонтальную цель; закреплять умение занимать правильное исходное положение в прыжках в длину с места.

**1 часть.** Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба на пятках, руки к плечам. Затем ходьба, высоко поднимая колени, как лошадки, руки на пояс. Ходьба в полуприседе, руками крутим руль, как будто на машине едем.

**2 часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей или любой устойчивой игрушкой.**

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, игрушка в правой руке, поднять руки, переложить игрушку в левую руку; опустить руки (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, игрушка в правой руке. Наклон вперед, поставить игрушку на пол (между носками ног), выпрямиться; наклон вперед, взять игрушку в левую руку, выпрямиться (6 раз).
3. И. п. - стойка на коленях, игрушка в правой руке. Поворот вправо (влево), коснуться игрушкой пятки левой ноги, выпрямиться, вернуться в исходное положение. Переложить игрушку в левую руку. То же в левую сторону (по 3 раза в каждую сторону).
4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, игрушка в правой руке. Присесть, игрушку вынести вперед и обхватить обеими руками. Поднять, вернуться в исходное положение (4-6 раз).
5. И. п. - ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища произвольно. Игрушка на полу перед ногами. Прыжки на двух ногах вокруг игрушки в обе стороны. Повторить 2-3 раза. Затем прыжки вперед- назад; вправо- влево ноги вместе, руки на пояс.

### **Основные виды движений.**

**1. Прыжки в длину с места, как будто перепрыгиваем ямку (5-6 раз).**

Ноги слегка расставить, немного согнуть колени и прыгнуть как можно дальше, приземлившись на обе ноги. Приземляемся мягко с носочков на пяточки, с легким приседанием, чтобы амортизировать приземление.

См рисунок ниже

## Прыжок в длину с места

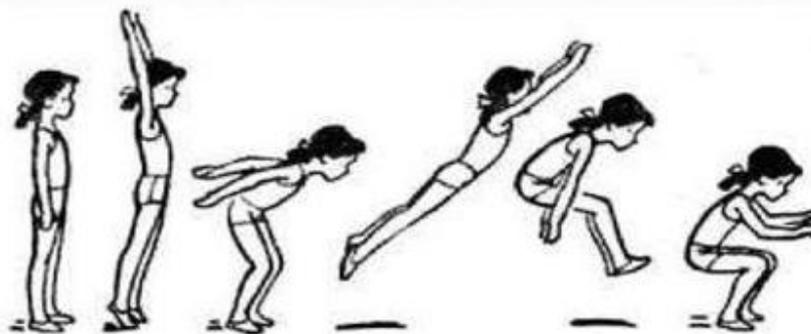


Рис. 2.

**2. Метание мешочков в горизонтальную цель (3-4 раза).** Поставить несколько корзин, тазиков или ведер, взять мешочек или любой утяжеленный предмет, который можно кидать (можно мячик, но кидать надо послабее чтобы он не отскакивал, подойти на обозначенное место и способом от плеча по сигналу: «Бросили!») - метать мешочки в цель. Упражнение повторяется.



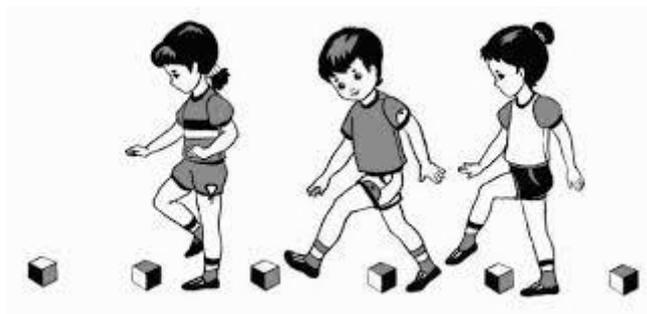
**Подвижная игра «Совушка».** Родитель - водящий - «совушка», дети изображают бабочек, птичек и т. д. По сигналу: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется. (Игра на умение оставаться в неподвижном положении и не шевелиться.)

**3 часть.** Ходьба на носках, переход на обычный шаг.

## **Занятие 2**

Задачи: Упражнять детей прыжком через предметы и мягкому приземлению. А также в равновесии.

**1 часть.** Ходьба по кругу. Родитель раскладывает по одной стороне комнаты 8-10 мягких кубиков или мягких игрушек ( высота 10-13 см) на расстоянии одного шага ребенка. Ходьба с перешагиванием через кубики попеременно правой и левой ногой.



**2 часть. Обще развивающие упражнения.**

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Руки в стороны, присесть и хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Затем руки в стороны, наклон вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

4. И. п. - стойка на коленях, руки за головой. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.

### **Основные виды движений.**

- 1. Равновесие** - ходьба по веревке, лежащей на полу, с мешочком (маленькой игрушкой) на голове, подбородок поднять, руки в стороны (2-3 раза).



- 2. Прыжки на двух ногах через мягкие кубики или мягкие игрушки** (высота 10-13 см), поставленных на расстоянии 40 см один от другого, 5-6 брусков. Повторить 2-3 раза. Перепрыгиваем игрушки двумя ногами, колени выше во время прыжка, тянем к груди, чтобы получилось хорошо перепрыгнуть, мягкое приземление с носочков на пяточки в полуприсед.

Прыжки делаем подряд без остановки, сильно не торопимся, идем в ритм.

См рисунок ниже



### **Подвижная игра Подвижная игра «У медведя во бору».**

На одном конце зала обозначается черта. Это опушка леса. За чертой, на расстоянии 2—3 шагов, очерчивается место для медведя (родитель). На противоположном конце зала обозначается линией дом детей. Родитель говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы, ягоды, т. е. имитируют соответствующие движения и говорят:

«У медведя во бору

Грибы, ягоды беру,

А медведь сидит

И на нас рычит».

Медведь с рычанием встает, дети убегают. Медведь старается их поймать (коснуться). Как только поймал ребенка, он становится водящим, теперь он водит. ( Игра на скорость реакции)

**3 часть.** Восстановление дыхания с наклонами. Делаем глубокий вдох и тянемся руками вверх, наклоняемся и с глубоким выдохом опускаем руки вниз. Выдох надо делать как «Соловей – разбойник, пытаемся сдуть родителя». Повторяем 3-4 раза.