Июль

Занятие 1-2

Задачи. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнения в равновесии и прыжках.

1-я часть. Ходьба в колонне по одному. На сигнал: "Великаны!" – ходьба на носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу; на сигнал: "Цапли!" – поднять правую (левую) ногу, руки на пояс. Бег врассыпную. Ходьба и бег в чередовании.

2-я часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п. ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Обруч вынести вперед, руки прямые, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди. Присесть, обруч вперед, руки прямые; вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч внизу. Поднять обруч вверх, наклон вправо (влево), выпрямиться, обруч вверх; опустить обруч вниз, вернуться в исходное положение (4 раза).

4. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх; наклониться, коснуться ободом обруча пола. Выпрямиться, обруч вверх; вернуться в исходное положение (3–4 раза).

5. И. п. – стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны.

Основные виды движений.

Равновесие "По мостику". Ходьба по доске, положенной на пол, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии одного шага ребенка (30 см), попеременно правой и левой ногой. Темп упражнения умеренный. Руки свободно балансируют. Дети двумя колоннами (по двум параллельно положенным доскам) выполняют задание. Главное – удерживать равновесие; голову и спину держать прямо. Воспитатель осуществляет помощь (в случае надобности) и страховку.

Прыжки. С одной и другой стороны параллельно доскам воспитатель раскладывает набивные мячи (кубики или кегли), по 4–5 штук на расстоянии 1 м. Задание: выполнить прыжки на двух ногах между предметами, огибая их "змейкой". Вначале дети выполняют упражнение в равновесии, а затем переходят к прыжкам. Количество повторений зависит от подготовленности детей.

Подвижная игра "Кошка и мышки". "Кошка" сидит в центре, а "мышки" бегают по всему залу, в разных направлениях. По сигналу воспитателя "кошка" просыпается, говорит: "Мяу!" – и начинает ловить "мышек", а те убегают в свою "норку" (за шнур) и прячутся там. При повторении игры ведущий – "кошка" заменяется другим играющим. Но не из числа пойманных.