**Физическое развитие**

**Август**

**Занятие 45**

**Задачи.** Упражнять в ходьбе между предметами, беге врассыпную; в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках.

**1-я часть.** Ходьба в колонне по одному; ходьба между предметами (кубики, кегли), поставленными вдоль зала; расстояние между ними 1 м. Дети колонной по одному выполняют ходьбу между предметами "змейкой". Когда последний в колонне ребенок пройдет между предметами, подается команда к бегу врассыпную. Задание повторяется дважды.

**2-я часть.** *Общеразвивающие упражнения с обручем.*

1. И. п. – ноги на ширине ступни, обруч хватом с боков, внизу. Поднять обруч вверх, посмотреть в "окошко", опустить обруч вниз, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – стоя ноги на ширине ступни, обруч в согнутых руках у груди, хват рук с боков. Присесть, обруч вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. Поднять обруч вверх, наклониться вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 2–3 раза).

4. И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в обруче, в чередовании с небольшой паузой.

*Основные виды движений.*

Равновесие. Ходьба по доске боком приставным шагом, руки на поясе, в умеренном темпе. В конце скамейки сойти, сделав шаг вниз вперед. Воспитатель осуществляет помощь и страховку (2–3 раза).

Прыжки "С кочки на кочку". Вдоль противоположных сторон зала лежит по 5–6 обручей на расстоянии 50 см один от другого в шахматном порядке. После показа и объяснения воспитателем задания дети строятся в две колонны и поточным способом выполняют прыжки из обруча в обруч. Педагог следит за тем, чтобы дети энергично отталкивались от пола и приземлялись на полусогнутые ноги, соблюдая необходимую дистанцию.

Подвижная игра "Наседка и цыплята".

Цель игры***:***формировать у детей навыки двигательной активности, совмещая с познавательно-исследовательской, коммуникативной деятельностью, с учетом безопасности жизнедеятельности; развивать смелость, ловкость, упражнять в беге.

Ход игры.

Воспитатель (родитель) предлагает детям поиграть в игру и надевает им ободки «цыплят», а себе надевает ободок «курочки».

*1-вариант игры.*Воспитатель – «курочка», а «дети» - «цыплята». Дети – «цыплята» гуляют по участку и «ищут корм». Воспитатель «курочка» находится на другой стороне участка. По сигналу «Большая птица!» «цыплята» бегут и прячутся под «крылья курочки». Как только дети спрячутся «Большая птица» улетает.

*2 -вариант игры.*Воспитатель – «курочка», «дети» - «цыплята». Дети ходят по участку, «ищут корм», а воспитатель «курочка» следит за детьми «цыплятами» со словами:

Вышла курочка гулять, свежей травки пощипать,

А за ней ребятки, желтые цыплятки.

Ко- ко- ко, ко- ко- ко, не ходите далеко!

Лапками гребите, зернышки ищите.

По сигналу «Кошка!» «цыплята» бегут под крыло «курицы».

По желанию детей игра повторяется. В роли «большой птицы» и «кошки» может быть ребенок.

**3-я часть.** Игра "Найдем цыпленка".

Воспитатель (родитель) заранее прячет в каком-либо месте игрушечного цыпленка и предлагает поискать его. Тот, кто заметит, где находится игрушка, подходит к воспитателю и тихо ему об этом говорит. Когда большинство детей справятся с заданием, воспитатель разрешает подойти к игрушке и принести ее.

*Используемая литература:*

1. Физическое развитие в детском саду. Вторая младшая группа. Пензулаева Л. И.,

стр. 77