

мяч кто как умеет. После того как воспитатель убедится, что мяч снова в руках у всех детей, подается команда для следующего броска. Упражнение повторяется несколько раз. Перестроение в колонну по одному, возвращение мячей на место (в корзину или короб).

Ползание на повышенной опоре (скамейке). Игровое упражнение «Муравьишки». Две гимнастические скамейки поставлены параллельно одна другой — это «бревнышки». Дети-«муравьишки» становятся в две шеренги. Воспитатель объясняет задание: «Надо проползти по «бревнышку» — скамейке с опорой на ладони и колени быстро и ловко — как «муравьишки». Дети перестраиваются в две колонны и выполняют задание, а воспитатель следит за темпом их передвижения (2–3 раза).

Подвижная игра «Зайка серый умывается». Дети становятся в полукруг перед воспитателем, и они все вместе произносят:

Зайка серый умывается,
Зайка в гости собирается.
Вымыл носик, вымыл хвостик,
Вымыл ухо, вытер сухо!

В соответствии с текстом малыши выполняют движения, а затем прыгают на двух ногах, продвигаясь вперед, — направляются «в гости». Игра повторяется 2–3 раза.

3-я часть. Игра «Найдем зайку?».

Занятие 28

Задачи. Развивать координацию движений в ходьбе и беге между предметами; повторить упражнения в ползании; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе на повышенной опоре.

1-я часть. Ходьба и бег между предметами (кубики, кегли или набивные мячи), поставленными по двум сторонам зала (между кубиками расстояние 0,5 м). По 5–6 предметов с каждой стороны. По одной стороне ходьба «змейкой» между предметами, по другой — бег. Упражнения повторяются 2–3 раза. Главное в игровом задании — не задевать за предмет во время ходьбы и бега и соблюдать оптимальную дистанцию (не «наталкиваться» друг на друга).

2-я часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Махи руками вперед назад 4 раза подряд, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, обхватить колени руками, встать, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. — сидя, ноги врозь, руки в упоре сзади. Поднять руки в стороны; наклон вперед, коснуться руками носков ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (3–4 раза).

4. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание и разгибание ног (серия движений на счет 1–4, повторить 3–4 раза).

Основные виды движений.

Ползание «Медвежата». Дети-«медвежата» располагаются у исходной черты, становятся на четвереньки, с опорой на ладони и стопы. По сигналу воспитателя «медвежата» передвигаются на четвереньках в прямом направлении до обозначенных предметов (кубиков). Поднимаются и хлопают в ладоши над головой. Дистанция составляет не более 3 м (2 раза).

Равновесие. В колонне по одному дети выполняют ходьбу по гимнастической скамейке (высота — 25 см) в умеренном темпе, свободно балансируя руками (2–3 раза). Выполнив упражнение, ребенок должен сойти со скамейки, сделав шаг вперед-вниз. Воспитатель напоминает детям, что голову и спину надо держать прямо. Стреловка обязательна.

Подвижная игра «Автомобили». Дети берут в руки обручи — «рули автомобилей». Воспитатель поднимает флажок зеленого цвета, и дети выполняют бег по всему залу (площадке), стараясь не задевать друг друга — «автомобили разезжаются». Через некоторое время воспитатель поднимает флажок желтого цвета, дети переходят на ходьбу. Ходьба и бег чередуются. В конце игры воспитатель поднимает флажок красного цвета — «автомобили» останавливаются.

3-я часть. Ходьба в колонне по одному — «автомобили поехали в гараж».

Материал для повторения

1-я неделя. Игровые упражнения: ползание — лазание под шнур (высота 40–50 см) — «цыплята», «мышки», и т. д.; прыжки — перепрыгивание через шнуры («ручеек», «канавку»); «Допрыгай до предмета»; метание — бросание мячей, шишек вдаль, через шнур, бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; равновесие — перешагивание через шнуры, кубики, бруски, ходьба по доске. Подвижные игры «Наседка и цыплята», «Поймай комара», «Кролики», «Найди свой цвет».

2-я неделя. Игровые упражнения: равновесие — ходьба по шнуру, лежащему прямо, ходьба по скамейке — «Воробышки и кот»; метание — перебрасывание мяча друг другу, катание мяча — «Сбей кеглю»; докати до флажка. Ползание — «Проползи по мостику» (по доске, скамейке), под дугой. Подвижные игры «Найди свой домик», «Зайка серый умывается», «Лягушки» и др.

3-я неделя. Игровые упражнения: прыжки через шнуры; прыжки с высоты (заборчик пенек); метание — игры с мячом, бросание вверх и вперед, «Лягушки» и др.