|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнуноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом. | **1-я часть** Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя: «Жуки полетели!» - дети разбегаются врассыпную по залу. На сигнал: «Жуки отдыхают!» - дети ложатся на спин двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летаюопять отдыхают (можно использовать музыкальное сопровождение).**2-я часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур).**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 вперед (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).4. И. п. - ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклониться, коснуться косичкой пол Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).**Основные виды движений.****1.Прыжки из кружка в кружок**. **2.Упражнения с мячом. «Точный пас».** Дети становятся в две шеренги напротив друг друга, затем садятся на пол - ноги скрестно. Расстояние между детьми 2 м. Воспитатель раздает мячи  одной группы (мячи можно заранее положить в плоские обручи, определив тем сам расстояние между детьми).По команде воспитателя дети прокатывают мячи (по 8—10 раз). Команда подается п того, как все дети шеренги получат мяч.**Подвижная игра «По ровненькой дорожке».****3-я часть.** Ходьба в колонне по одному. | 2-3 мин5 раз4 разаПо 3 раза4 раза2-3 раза8-10 раз2-3 раза1-2 мин.. | Основные виды движений |
|  «Прыжки из кружка в кружок» - По всему залу разложены в произвольном порядке об| (диаметр 50 см) (по количеству детей в группе). Можно использовать косички, с которым выполняли общеразвивающие упражнения, свернув их в кружок. Воспитатель предлагает подойти к обручам и выполнить задание: слегка расставить ноги, прыгнуть в обруч, затем из обруча и повернуться кругом. Дети выполняют задание несколько раз подряд. Основное внимание - на полусогнутые ноги перед прыжком и приземление на полусогнутые ног |