|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка  | Методическиеуказания |
| Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазомупражнении с мячом; упражнять в ползании на ладонях и ступнях. | **1-я часть** Ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Великаны!» - ходьбе носках, руки вверх; переход на обычную ходьбу. По сигналу: «Гномы!» - присед, руки положитьна колени. Повторить 2 раза.**2-я часть. Общеразвивающие упражнения.**1. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахатькистями, опустить руки, вернуться в исходное положение (5 раз).2.И. п. - ноги на ширине ступни, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед, поднять вернуться в исходное положение (4-5 раз).3.И. п. - стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрями вернуться в исходное положение (по 3 раза).4.И. п. - лежа на спине. Попеременное сгибание и разгибание ног - «велосипед» (меж серией движений ногами небольшая пауза).5.И. п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вправо и влево (кругом), в чередовании с ходьбой на месте.**Основные виды движений.****1.Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками**. Воспитатель показывает упражнение объясняет, что бросать надо перед собой невысоко и при этом смотреть на мяч. Предлагает занять исходное положение: ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. сигналу: «Бросили!» - дети подбрасывают мяч вверх и ловят его каждый в своем т Упавший мяч не поднимают, пока не будет дана команда взять его. Построение для упражнений с мячом может быть различным.**2.Ползание по гимнастической скамейке «Медвежата».** **Подвижная игра «Мы топаем ногами».** Воспитатель вместе с детьми становится в круг на расстоянии выпрямленных в сторону рук. В соответствии с произносимым текстом д выполняют упражнения:Мы топаем ногами,Мы хлопаем руками,Киваем головой.Мы руки поднимаем,Мы руки опускаем,Мы руки подаем.С этими словами дети дают друг другу руки, образуя круг, и продолжают:И бегаем кругом,И бегаем кругом.Через некоторое время воспитатель говорит: «Стой!» Дети замедляют движениеостанавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки.**3-я часть. Ходьба в колонне по одному.** | 2 раза5 раз4-5 разПо 3 раза10-12 раз10-12 раз1-2 мин.2-3 раза2-3 раза1-2 мин. | ОВД(2) |
| Воспитатель предла1 детям-«медвежатам» отправиться в лес за малиной. Дети становятся на четвереньки с опорой ладони и ступни у исходной черты. По сигналу: «В лес!» - «медвежата» быстро передвигаются! на четвереньках до «леса» (кубики, кегли, набивные мячи). Дистанция 3 м. На исходную линию дети возвращаются шагом. Упражнение повторяется. |