|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| Задачи | Содержание НОД | Дозировка | Методические  указания |
| Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; развивать ловкость и глазом  упражнении 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 положить  на колени. Повторить 2 раза.  **2-я часть. Общеразвивающие упражнения.**  1. И. п. - ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, помахать  кистями, 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 движение  останавливаются. При выполнении бега можно предложить детям опустить руки.  **3-я часть. Ходьба в колонне по одному.** | 2 раза  5 раз  4-5 раз  По 3 раза  10-12 раз  10-12 раз  1-2 мин.  2-3 раза  2-3 раза  1-2 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. |