Физическое развитие
Тема «Волшебная палочка - скакалочка»
(ранний возраст)

Задачи: упражнять в равновесии, учить правильно чередовать движение рук и ног.

ОРУ с палками
1. Палку вверх – 5 раз
И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки с палкой внизу.
Выполнение: 1 – руки вперед,2 – вверх,3 – вперед, 4 - и.п.
2. Наклоны – 5 раз
И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с палкой перед грудью
Выполнение:1-3 – наклон вперед, руки с палкой вытянуть вперед, 2-4 - и.п.
3. Приседание – 5 раз
И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, палка стоит вертикально, руками держаться за палку
Выполнение:1-3 – присесть, перебирая руками по палке,2-4 - и.п.
4. Гимнасты – 4 раза
И.п.: лежа на животе, руки с палкой вытянуты вперед
Выполнение1-3 – прогнуться, прямые руки и ноги поднять вверх, 4 – вернуться в и.п.
5. Прыжки в чередовании с ходьбой
И.п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе, палка на полу
Выполнение: прыжки на двух ногах, ноги врозь-вместе

ОВД:
-ползание по наклонной доске вверх и вниз перешагивая кубики – 4-5 раз
-ходьба по шнуру, положенному «зигзагом» – 4-5 раз

Массаж шейных позвонков.
1) Мягкие круговые движения головой по часовой стрелке. Затем против часовой стрелки.
2) Поворот головы в стороны, вверх, вниз.
3) Наклоны головы вправо, затем влево.