Поиграем с детьми.

Задачи. Повторить ходьбу и бег по кругу с изменением направления движения и врассыпную; разучить прыжок в высоту с разбега; упражнять в метании мешочков в цель, в ползании между предметами.

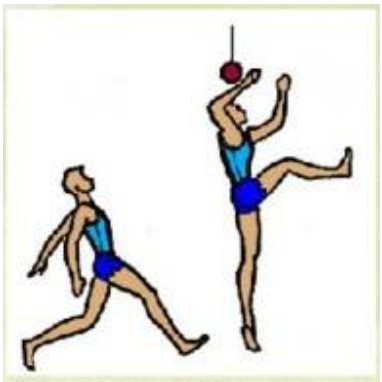
И так мы предлагаем тебе поиграть с нами в веселые и подвижные игры. Подвижные игры требуют от нас быстроту, ловкость, внимание и хорошее настроение. А для этого мы с тобой сделаем разминку. И так начинаем:

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. – основная стойка, руки согнуты перед грудью. 1-3 – три рывка руками в стороны; 4 – вернуться в исходное положение.
2. И. п. – стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – наклон вправо; 2 – выпрямиться; 3 – наклон влево; 4 – исходное положение.
3. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища, с опорой на пол. 1 – поднять таз, прогнуться; 2 – вернуться в исходное положение.
4. И. п. – сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс; 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед к правой ноге, коснуться носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же к левой ноге.
5. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах под счет педагога, после паузы повторение прыжков.
6. И. п. – основная стойка руки вдоль туловища. 1-2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3-4 – вернуться в исходное положение.
7. Ходьба и бег по кругу с изменением направления движения по команде педагога;
8. ходьба и бег врассыпную между кубиками, не задевая их.

Теперь мы с тобой поиграем.

«Подпрыгни до воздушного шара»



Цель: упражнять в умении подпрыгивать на двух ногах на месте, стараясь дотронуться до подвешенного предмета.

На игровой площадке натянут шнур на расстоянии 3-5 м от земли. К нему привязаны шары так, чтобы они находились выше вытянутых рук ребенка. Взрослый (водящий) предлагает детям разбежаться, оттолкнутся опорной ногой, подпрыгнуть и ударить по шару руками. Высота привязанных шаров регулируется в зависимости от роста детей и их возможностей. Взрослый следит за тем, чтобы дети, подпрыгивая, касались шара двумя руками (с целью равномерной нагрузки на мышцы плечевого пояса). Вариант с усложнением. На шнур можно повесить колокольчики, бабочек (сделанных из бумаги) и др. Взрослый следит за тем, чтобы дети, подпрыгивая, касались предметов поочередно правой и левой рукой.

Ты отлично справился с задачей.

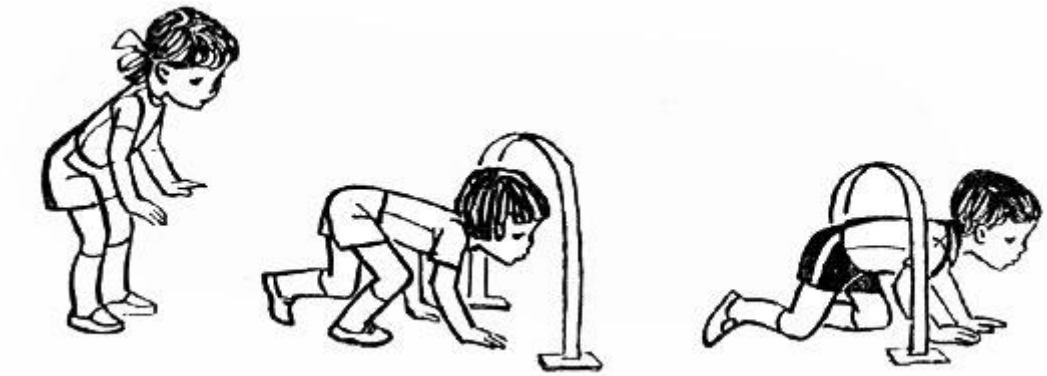
Теперь я предлагаю тебе поиграть в снайпера.

"ПОПАДИ В ЦЕЛЬ"

В центр ставим пустую корзину, берем пять мешочков с песком и кто больше мешочков закинет в корзину тот и победил. В следующем этапе меняем руки (правую на левую).

Какой из тебя точный снайпер получился.

А теперь проверим какой ты разведчик.

«Проползи под дугой»

Цель: закреплять умение детей проползти под дугой (не задев её) до финиша.