

Занятие по физическому развитию

Ходьба, бег	Попросите ребенка выполнить повороты направо, налево, кругом. Пройти по прямой с закрытыми глазами.
Общеразвивающие упражнения	<p style="text-align: center;">Комплекс в парах с мячом</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п.: стоя лицом, друг к другу, у одного мяч зажат между ногами. 1 – 2 – руки в стороны, 3 – 4 – наклон, один толкает мяч, прокатывает его по полу, другой ловит. То же, прокатывает другой ребенок. (по 5 раз) 2. И.п.: то же, мяч у одного ребенка в руках. Перебрасывать мяч друг другу. Ладони при броске держать вертикально. (6 раз) 3. И.п.: сидя, руки упор сзади, мяч перед одним из детей. Прокатывание мяча друг другу, отталкивая ступнями. (6 раз) 4. И.п.: то же. Одному ударить мяч о пол, второму поймать. То же, наоборот. (по 10 раз) 5. И.п.: лежа на животе, голову друг к другу, руки согнуты в локтях, мяч перед одним из детей. Приподнять верхнюю часть туловища, перекатывать мяч друг другу. (по 4 раза) 6. И.п.: ноги слегка расставить, стоя лицом друг к другу на расстоянии нескольких шагов, мяч на полу перед одним ребенком. 1 – 8 – подпрыгивая на правой (левой) ноге, отталкивая мяч ногой вперед, к товарищу. То же, выполняет другой ребенок. (по 3 раза) 7. Упражнение на дыхание. <i>«Надуваем и сдуваем шарик»</i>. Широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть, затем медленно свести руки, соединяя ладони перед грудью и выдуть воздух – «ффф». Упражнение выполняем 6-10 раз.
Основные движения	Предложить ребенку выполнить ребенку прыжки вверх из глубокого приседа.
Подвижная игра	<p>«Совушка»</p> <p>Выбирается водящий – «совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т.д. по сигналу воспитателя: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется.</p>
Малоподвижная игра	<p>«Царь – картошка»</p> <p>Ведущий (Царь-картошка) поворачивается спиной к играющим. Игроки договариваются о том, что будут показывать. По команде Царь поворачивается к игрокам. Все: «Здравствуй Царь - картошка!» Царь: «Здравствуйте дети! Где были? Что делали?» Дети: «Где мы были? Мы не скажем, а что делали? Покажем!» Показывают. Царь (ведущий) угадывает.</p>