

## **Занятие по физической культуре на период с 6.04-10.04 апреля**

*Задачи.* Совершенствовать метание вдаль из-за головы и катание мяча друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.

*Пособия.* Погремушка (игрушка) и мяч.

Первая часть. Ходьба, ритмично греметь погремушкой. Бег. Ходьба.

Вторая часть. I. *Общеразвивающие упражнения* (с погремушкой).

1. И. п.: стоя, погремушка в одной руке, руки внизу. Поднять руки вперед, погребеть погремушкой и спрятать руки за спину. После 2-3 повторений переложить погремушку в другую руку и повторить упражнение.

2. И. п.: сидя, ноги вместе, погремушка в одной руке. Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, коснуться погремушкой носков ног и выпрямиться. Переложить погремушку в другую руку. Повторить 2-3 раза каждой рукой.

3. И. п.: стоя, погремушка в одной руке, руки внизу. Присесть, постучать погремушкой об пол, выпрямиться. Повторить 2-3 раза одной, затем другой рукой.

4. Потанцевать и попрыгать с погремушкой в руке, кто как умеет (20-30 сек). Спокойная ходьба. Положить погремушку.

II. *Упражнения в основных видах движений.*

Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. После броска дети сами бегут за мячом и возвращаются для повторения упражнения.

Катание мяча друг другу. Повторить 8-12 раз. Дети сидят друг против друга на расстоянии 1,5-2 м, широко разведя ноги. Можно разрешить детям катать мячи произвольно. Напоминать, что мяч надо отталкивать энергично.

III. Подвижная игра «Солнышко и дождик». Повторить 2-3 раза.

Третья часть. Ходьба.

### Ш. Подвижная игра «Мой веселый звонкий мяч».

Цель. Учить детей подпрыгивать на двух ногах, внимательно слушать текст и убежать только тогда, когда будут произнесены последние слова.

Описание. Дети сидят на стульях в одной стороне комнаты. Взрослый становится перед ними на некотором расстоянии и выполняет упражнения с мячом; он показывает детям, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой, и при этом приговаривает:

Мой  
Веселый  
Звонкий  
Мяч,  
Ты куда  
Помчался  
Вскачь?  
Красный,  
Желтый,  
Голубой,  
Не угнаться  
За тобой! С. Маршак

Затем взрослый вызывает ребенка, предлагает ему попрыгать одновременно с мячом и повторяет упражнение, сопровождая его словами. Закончив, он произносит: "Сейчас догоню!" Малыш перестает прыгать и убегает от взрослого, который делает вид, что ловит его.

***Подвижные игры для данного возраста можно посмотреть здесь:***

<http://pedagogic.ru/books/item/f00/s00/z0000005/st013.shtml>