

Уважаемые родители!

Предлагаем вам заняться увлекательной физкультурой, которая поможет малышам Ходить и бегать в разных направлениях. Прыгать с продвижением вперед и ползать, меняя направление.

Инвентарь: мяч среднего размера, палка (длина 1-1,5 м) с прикрепленной к ней ленточкой (длина 1,5—2 м).

Вводная часть.

Ходьба в сочетании с бегом за взрослым. *(Взрослый меняет направление ходьбы и бега учит использовать всю площадь зала).*

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения. «Воробышки».

1. «Покажите крылышки» и. п.: ноги слегка расставлены. Поднять руки в стороны («Вот какие крылышки у воробышек!»). Повторить 4—5 раз;
2. «Воробышки клюют зернышки» и. п.: то же. Присесть, касаясь руками пола («Воробышки клюют зернышки - клю-клю, клю-клю»). Повторить 4 раза;
3. «Воробышки сушат крылышки» и. п.: то же. Взмахнуть перед собой руками. Повторить 4-5 раз;
4. «Воробышки пьют водичку» и. п.: лежа на животе. Приподнять голову, не отрывая ног от пола. Повторить 3 раза;
5. «Воробышки прыгают» и. п.: ноги слегка расставлены. Попрыгать на месте. Повторить 5-6 раз.
6. «Воробышек скачет по дорожке».
Прыжки с продвижением вперед. Взрослый напоминает ребенку, что надо сильно оттолкнуться двумя ногами и мягко приземлиться на обе ноги. Повторить 2-3 раза.

