



Физическое развитие Июнь

Занятие 1

Задачи. Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге враспынную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках.

I часть. Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары в движении; ходьба и бег враспынную.

II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками.

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни. Кубики в стороны, вверх, в стороны, вернуться в исходное положение (5–6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики у плеч. Вынести кубики вперед, наклон вперед, поставить кубики у носков ног; выпрямиться, руки на пояс, наклон вперед, взять кубики, вернуться в исходное положение (4–5 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз. Присесть, вынести кубики вперед; вернуться в исходное положение (4–5 раз).

4. И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч; поворот вправо (влево), поставить кубик у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны (3–4 раза).

Основные виды движений.

2- Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. На середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться и пройти дальше (в конце скамейки сойти, не прыгая).

3- Прыжки на двух ногах — прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе, и так на протяжении всей дистанции (4–5 м) (2 раза).

Оба упражнения выполняются поточным способом. Воспитатель осуществляет страховку при выполнении упражнений в равновесии; по мере необходимости помогает детям.

Подвижная игра «Лиса и куры».

III часть. Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».

Занятие 2*

Основные виды движений.

1. Равновесие—ходьба по гимнастической скамейке приставным шагом, на середине скамьи перешагнуть через набивной мяч и пройти дальше.

2. Прыжки на правой и левой ноге до кубика (кегли). Дистанция 3–4 м (2–3 раза).

3. Игровое упражнение с мячом «Мяч по кругу».



Занятие 3

Задачи. Повторить ходьбу со сменой ведущего, с поиском своего места в колонне; упражнять в прыжках с препятствием; развивать ловкость при метании на дальность.

1- **часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя смена ведущего колонны (педагог называет имя ребенка, и он встает впереди колонны); ходьба и бег враспынную; перестроение в колонну по одному в движении, найти свое место в колонне.

2- часть. *Общеразвивающие упражнения с палками.*

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палку вниз хватом на ширине плеч. Палку вверх, потянуться; сгибая руки, палку на грудь, палку вверх; вернуться в исходное положение (5—6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, палку вниз. Присесть, палку вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палку на грудь. Палку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палку на грудь. Палку вверх; наклон вперед, коснуться пола (по возможности); выпрямиться; палку вверх, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, палку вниз. Прыжком ноги врозь, палку вперед; прыжком вернуться в исходное положение. Выполняется под счет 1—8, пауза и снова прыжки (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки — перепрыгивание через 5 брусков, лежащих на расстоянии 40 см один от другого. Прыжки на двух ногах, используя энергичный взмах рук.

2. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (способ — от плеча).

Воспитатель раскладывает в две линии бруски, затем на расстоянии 2 м от них кладет два обруча, в них мешочки. Оба упражнения выполняются поточным способом двумя колоннами — сначала дети выполняют прыжки через бруски, затем подходят к обручам, берут мешочки и метают их — «Кто дальше!». Воспитатель отмечает ребят, бросивших мешочек дальше других.

Подвижная игра «Совушка».

III часть. Ходьба в колонне по одному.



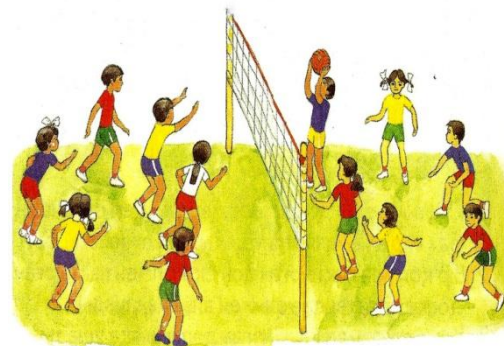
Занятие 4*

Основные виды движений.

1. Прыжки через шнур справа и слева от него, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м (2—3 раза).

2. Метание мешочков на дальность правой и левой рукой (способ — от плеча).

3. Игровое упражнение «Мяч через сетку».



Занятие 5

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; повторить прокатывание мячей друг другу, ползание по скамейке с опорой им ладони и ступни.

I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках мелким, семенящим шагом — «мышки»; ходьба и бег между 5—6 предметами (кубиками), поставленными в ряд (расстояние между кубиками 0,5 м).

II часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Руки к плечам; руки вверх; руки к плечам; вернуться в исходное положение (5—6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны; наклон вперед, коснуться ладонями колен; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

4- И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны, наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; выпрямиться, руки в стороны. То же влево (5—6 раз).

5- И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки за головой. Присесть, руки вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5 раз).

6- И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно. 11 прыжки на двух ногах с поворотом кругом в обе стороны в чередовании с ходьбой на месте (3 раза).

Основные виды движений.

1. Прокатывание мячей друг другу из положения, сидя на пятках. Дети располагаются двумя шеренгами, расстояние между шеренгами 2,5 м. Каждый ребенок определяет свою пару. Главное — прокатить мяч точно в руки партнеру энергичным движением по сигналу воспитателя (по 8—10 раз).

2. Ползание по гимнастической скамейке с опорой на ладони и колени.

Подвижная игра «Найди пару».

III часть. Игра малой подвижности.



Занятие 6*

Основные виды движений.

- 1- Метание мешочков в вертикальную цель с расстояния 2,5 м (4-5 раз).
- 2- Лазанье под дугу (шнур), не касаясь руками земли (пола).
- 3- Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м (2—3 раза).

Занятие 7

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге с перешагиванием через препятствие; повторить упражнения в лазанье и равновесии.

1. часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег с перешагиванием через бруски; ходьба и бег в рассыпную.

2. часть. *Общеразвивающие упражнения с мячом.*

1- И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками (5—6 раз).

2- И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, «уронить» мяч, поймать его двумя руками (5-6 раз).

3- И. п. — сидя на пятках, мяч перед собой. Прокатить мяч вокруг туловища вправо и влево, перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).

4. И. п. — сидя, ноги скрестно, мяч в обеих руках справа. Прокатить мяч в сторону от себя, подталкивая его правой рукой, прокатить обратно к себе. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

5. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой, поднять мяч, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах на счет 1—8 в чередовании с небольшой паузой (3 раза).

Основные виды движений.

1. Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет и спуск (2—3 раза).

2. Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии одного шага ребенка.

Основное внимание при лазанье по гимнастической скамейке уделяется правильному хвату за рейки стенки (большой палец снизу, остальные сверху). Дети выполняют лазанье при обязательной страховке воспитателя.

Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами.

Подвижная игра «Ловишки».

III часть. Игра малой подвижности.

Занятие 8*

Основные виды движений.

1. Лазанье по гимнастической стенке, переход на другой пролет, спуск (2—3 раза).

2. Равновесие — ходьба по доске, лежащей на полу, перешагивая через набивные мячи (3 раза).

3. Прыжки на двух ногах между кеглями, поставленными в ряд (2 раза).

Июль

Занятие 9

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и бегу по кругу; в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; в прыжках через шнуры.

I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба по кругу, взявшись за руки, с изменением направления движения по сигналу воспитателя. Перестроение в три колонны.

II часть. *Общеразвивающие упражнения.*

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны, вернуться в исходное положение (6 раз)

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Присесть, руки вынести вперед; подняться, вернуться в исходное положение (3 раза).

3. И. п. — сидя, ноги врозь, руки за голову. Руки в стороны, наклон вперед, выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. — лежа на животе, руки перед собой согнуты в локтях. Прогнуться, руки вперед, ноги приподнять от пола, опустить ноги, вернуть-ем в исходное положение (5 раз)

5. И. п. — прыжки на двух ногах (ноги врозь — ноги вместе) под счет воспитателя; темп средний (3 раза).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки на пояс. На середине остановиться и хлопнуть в ладоши перед собой и за спиной и пройти дальше. В конце скамейки сойти, не прыгая (2 раза).

2. Прыжки через шнуры на двух ногах, помогая взмахом рук. Шнуры лежат на расстоянии 50 см один от другого (5—6 шнуров).

Сначала дети выполняют упражнение в равновесии, затем воспитатель раскладывает шнуры в две линии и предлагает выполнить прыжки.

Подвижная игра «Автомобили».

III часть. Ходьба в колонне по одному — «автомобили поехали в гараж».

Занятие 10*

Основные виды движений

1. Равновесие — ходьба по гимнастическим скамейкам парами. Воспитатель ставит две скамейки параллельно друг другу, дети встают на скамейки парой, берутся за руки и шагом передвигаются по ним. В конце

скамеек дети опускают руки и сходят, не прыгая. Вторая пара приступает к заданию после первой, воспитатель осуществляет страховку.

2. Прыжки на двух ногах через короткую скакалку.
3. Индивидуальные игровые упражнения с мячом.

Занятие 11

Задачи. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в прыжках; развивать ловкость в заданиях с мячом.

Построение в одну шеренгу, объяснение задания, перестроение и ходьба в колонне по одному. По сигналу воспитателя: «Зайки!» - остановиться и попрыгать на месте на двух ногах, продолжение ходьбы.

На сигнал: «Лягушки!» — присесть, руки положить на колени. Бег врассыпную по всему залу.

II часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой (можно взять скакалку и сложить ее пополам).

1. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Косичку вверх, опустить за голову, сгибая руки в локтях; поднять вверх; вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, косичка на груди. Косичку вверх, наклон вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, косичка на грудь. Косичку вверх, наклон вперед, коснуться пола; выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, косичку на грудь. Присесть, косичку вперед; подняться, вернуться в исходное положение (6 раз).

5. И. п. — стоя сбоку от косички, лежащей на полу, руки вдоль туловища. Прыжки вдоль косички в обе стороны с небольшой паузой (3 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (6—8 раз).

2. Перебрасывание мячей друг другу (8—10 раз).

Дети встают перед шнуром и по сигналу воспитателя выполняют прыжки в длину с места (несколько раз подряд). Основное внимание уделяется исходному положению и мягкому приземлению на полусогнутые ноги.

После прыжков дети становятся в две шеренги. Одна группа детей берет мячи. По сигналу воспитателя: «Бросили!» — ребята бросают мяч о пол в середину между шеренгами, дети второй группы ловят мяч после отскока (расстояние между играющими 2 м).

Подвижная игра «Найди себе пару»

III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.

Занятие 12

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места. Расстояние 70 см (5—6 раз).

2. Прокатывание мячей (большого диаметра) друг другу из положения —стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. В руках у детей одной шеренги — мячи. Дети наклоняются и прокатывают мячи на противоположную сторону своим партнерам, те ловят мячи и прокатывают обратно.

3. Бег по дорожке, ширина 15 см (3 раза).

Занятие 13

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой по сигнал воспитателя; упражнять в лазанье под шнур; в прокатывании мячей между предметами, развивая ловкость. Ходьба в колонне по одному по кругу с остановкой на сигнал воспитателя, поворот в другую сторону и повторение задания; ходьба и бег врассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей.

1. И. п. — стойка ног на ширине ступни, кегля в правой руке. Руки через стороны вверх, переложить кеглю в левую руку; опустить; руки вверх, переложить кеглю в правую руку, вернуться в исходное положение (6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, поставить кеглю на пол, выпрямиться, руки на пояс; присесть, взять кеглю левой рукой, подняться.

3. И. п. — стойка на коленях, кегля в правой руке. Поворот вправо, поставить кеглю у носков ног; поворот вправо, взять кеглю; выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево (6 раз).

4. И. п. — сидя, ноги врозь, кегля в обеих руках. Наклон вперед, поставить кеглю как можно дальше; выпрямиться, руки на пояс; наклониться, взять кеглю, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п.— ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом кругом, в чередовании с небольшой паузой.

Основные виды движений.

1. Подлезание под шнур прямо и боком, не касаясь руками пола (3-4 раза).

2. Прокатывание мячей между предметами (2 раза).

Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур на высоте 50 см от уровня пола. Первая группа детей подходит к шнуру и выполняет лазанье под шнур (3-4 раза). Главное — сгруппироваться в «комочек» и не касаться руками пола. Затем задание выполняет вторая группа.

Воспитатель ставит кегли (4—5 шт.) на расстоянии 1 м одну от другой в две линии. Дети двумя колоннами прокатывают мяч между кеглями, стараясь не сбить их (2 раза).

Подвижная игра «Совушка».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 14*

Основные виды движений.

1. Ползание на четвереньках между набивными мячами с опорой на ладони и колени. Расстояние между мячами 1 м.

2. Прыжки из обруча в обруч (5—6 плоских обручей).

Занятие 15

Задачи. Упражнять детей в ходьбе колонной по одному, в ходьбе переменным шагом через шнуры; в равновесии; в прыжках.

I часть. Ходьба в колонне по одному, перешагивая через 6-8 шнуров попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии одного шага ребенка).

II часть. Общеразвивающие упражнения с кубиками.

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках вниз. Поднять кубики в стороны, вверх, в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубики вниз. Поднять кубики в стороны, наклон вперед, поставить кубики у носков ног; выпрямиться, убрать руки за спину; наклон вперед, взять кубики, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. — стойка на коленях, кубики у плеч. Поворот вправо (влево), отвести правую (левую) руку в сторону, вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. — ноги на ширине ступни, кубики у плеч. Присесть, вынести кубики вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п. — ноги слегка расставлены, кубики на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков (3—4 раза)

Основные виды движений.

1. Ходьба по горизонтальному бревну, лежащему на земле, боком приставным шагом (2 раза).

2. Прыжки между предметами «змейкой» (2 раза).

3. Игровые упражнения с мячом.

Дети первой группы выполняют упражнение в равновесии при обязательной страховке со стороны воспитателя (остальные ребята в это время играют с мячом в пределах видимости педагога). Через некоторое время дети меняются заданиями.

Воспитатель ставит 5-6 кубиков (или кегли) на расстоянии 40 см один от другого. Дети выполняют задание одной или двумя колоннами.

Занятие 16*

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по бревну, лежащему на земле, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки в стороны (2—3 раза).

2. Прыжки на правой и левой ноге, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м (2 раза).

Август

Занятие 17

Задачи. Повторить ходьбу и бег между предметами; упражнять в заданиях с мячом.

I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба с остановкой по сигналу воспитателя; ходьба и бег врассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки опустить вниз. Руки вверх, руки к плечам; руки вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Руки в стороны; наклон вперед, коснуться пальцами рук пола; выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки за голову. Присесть, руки вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Руки в стороны; наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую вверх; вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

5. И. п. — стойка ноги вместе, руки на пояс. Прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе. Выполняется под счет воспитателя 1—8, пауза, повторить еще 2 раза.

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба с перешагиванием через набивные мячи высоко поднимая колени, руки за голову. Выполняется детьми двумя колоннами в среднем темпе. Воспитатель ставит на полу в две линии набивные мячи (кубики) по 5—6 штук (расстояние между мячами 40 см).

2. Игровые упражнения с мячом — в парах и индивидуально (бросание мяча вверх и ловля его двумя руками; перебрасывание мяча друг другу).

Подвижная игра «Кролики».

III часть. Игра малой подвижности.

Занятие 18*

Основные виды движений.

1. Ходьба по доске боком приставным шагом с мешочком на голове, руки на пояс (2—3 раза).

2. Прыжки на правой и левой ноге — два прыжка на одной и два на другой, и так далее, продвигаясь вперед. Дистанция 3 м (2 раза).

3. Игровые упражнения с мячом.

Занятие 19

Задачи. Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную с остановкой по сигналу воспитателя; повторить прыжки в длину с места, метание на дальность.

I часть. Ходьба в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. На сигнал воспитателя: «Бабочки!» — остановиться, помахать руками, как крылышками, продолжить ходьбу; бег врассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу. Поднять мяч, поднимаясь на носки, опустить мяч, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п.— ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках перед собой. Поворот вправо, «уронить» мяч у ноги справа, поймать мяч. То же влево (6 раз).
4. И. п. — стойка на коленях, мяч на полу. Прокатить мяч вокруг туловища, помогая руками, в обе стороны (по 3 раза в каждую сторону).
5. И. п. — ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг мяча (2 раза).

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места. Дети становятся шеренгой перед шнуром, занимают исходное положение: ноги слегка расставлены и полусогнуты, руки отведены назад. По команде воспитателя прыгают несколько раз подряд в длину с места — «Кто дальше».

2. Метание мешочков на дальность. Дети становятся в две шеренги, у каждого ребенка два мешочка. Метают мешочки как можно дальше. Воспитатель напоминает правильное исходное положение при метании.

Подвижная игра «Совушка».

III часть. Ходьба в колонне по одному.

Занятие 20*

Основные виды движений.

1. Прыжки в длину с места (3—4 раза).
2. Перебрасывание мяча через сетку и ловля его после отскока о землю (5—6 раз).

Занятие 21

Задачи. Повторить ходьбу с выполнением заданий; упражнять детей в метании в цель, в ползании по прямой с опорой на ладони и колени.

I часть. Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя: «Аист!» — поднять ногу, согнутую в колене, руки на пояс; продолжение ходьбы. На следующий сигнал: «Лягушки!» — присесть на корточки, руки положить на колени. Бег в рассыпную.

II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками.

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Флажки вынести вперед, поднять вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки у плеч. Поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки за спиной. Флажки в стороны; наклониться вперед, помахать флажками из стороны в сторону; выпрямиться, флажки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
4. И. п. — ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, флажки вперед; подняться, вернуться в исходное положение (5—6 раз).
5. И. п.— ноги слегка расставлены, флажки сложены на полу. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой.

Основные виды движений.

1. Метание мешочков в горизонтальную цель (способ — от плеча) (6-8 раз).
2. Прыжки на двух ногах, на правой и левой ноге. Дистанция 3 м.

Подвижная игра «Лошадки».

III часть. Игра малой подвижности.

Занятие 22*

Основные виды движений.

1. Прыжки на двух ногах, на правой, на левой ноге между предметами. Дистанция 3 м (2 раза).
2. Прокатывание обручей друг другу.

Занятие 23

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с изменением направления движения, в беге в рассыпную; в равновесии, в прыжках.

I часть. Ходьба в колонне по одному с изменением направления движения по сигналу педагога; ходьба с перешагиванием через шнуры.

II часть. Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках вниз, хват рук с боков. Обруч вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, обруч вниз. Присесть, обруч вперед; вернуться в исходное положение (6 раз).
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч у груди. Обруч вверх, наклониться, коснуться пола ободом обруча; выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. Поворот вправо (влево), обруч в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (6 раз).
5. И. п.— стоя перед обручем, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг обруча в обе стороны в чередовании с небольшой паузой (3—4 раза).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по бревну боком приставным шагом, руки на пояс (3—4 раза).
2. Прыжки на двух ногах через шнуры.

Подвижная игра «Автомобили».

III часть. Игра малой подвижности.

Занятие 24*

Основные виды движений

1. Равновесие — ходьба, высоко поднимая колени, перешагивая через 6-8 набивных мячей, поставленных на расстоянии 50 см друг от друга.
2. Прыжки на двух ногах через канат (шнур) справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м).
3. Прокатывание обручей друг другу, стоя в шеренгах (расстояние между шеренгами 2 м).