

Физическое развитие



Занятие №1

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

Оборудование: Погремушки и мячи по количеству детей.

Первая часть: Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой.

Вторая часть: Обще развивающие упражнения (с погремушкой):

1) Исходное положение стоя, погремушка в одной руке, руки в низу. Поднять руку вперед, погреметь погремушкой и спрятать за спину по два – три раза каждой рукой.

2) Исходное положение сидя, ноги вместе, погремушка в одной руке. Наклонится вперед, стараться не сгибать колени, коснуться погремушкой носков ног и выпрямится 2 – 3 раза, затем в другую руку 2 – 3 раза.

3) Исходное положение стоя, погремушка в руке, руки внизу. Присесть, постучать погремушкой об пол, встать, 2 – 3 раза, затем другой рукой.

4) Потанцевать и попрыгать с погремушкой 20 – 30 секунд.

Третья часть: Основной вид движений:

1) Катание мяча друг другу 5-8 раз. Дети сидят напротив друг друга на расстоянии 1,5 – 2 метра.

Занятие №2

Задачи: Учить бросать мяч вверх и вперед, способствовать **развитию** ловкости и смелости.

Оборудование: По два кубика и по одному мячу на каждого ребенка.

Первая часть: Ходить и ритмично ударять кубик о кубик. Бег по одному.

Вторая часть: Обще развивающие упражнения (с кубиками).

1) Исходное положение стоя, ноги широко расставить, в каждой руке держать кубик. Поднять руки в стороны – вверх, ударить кубик о кубик, опустить 4 – 5 раз.

2) Исходное положение лежа на животе, руки с кубиками согнуты у плеч. Вытянуть руки вперед, немного приподнять верхнюю часть туловища, показать кубик воспитателю, вернуться в исходное положение. 4 – 5 раз

3) Исходное положение сидя, ноги вместе, руки с кубиками на коленях. Повернуться в одну сторону, постучать кубиком об пол у бедра, тоже самое в другую сторону. 2 – 3 раза.

4) Пскоки на двух ногах 20 – 30 секунд. Ходьба.

Третья часть: Основной вид движений.

1) Бросание мяча вверх и вперед 8 – 12 раз (на уровне глаз ребенка).

