

МАЙ

Занятие 4.

Задачи. Совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.

Пособия. Мячи по количеству детей.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному.

Вторая часть. Общеразвивающие упражнения.

1. *И. п.:* стоя, несколько расставить ноги, руки внизу. Поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону — «Деревья качаются на ветру», опустить руки, немного отдохнуть и повторить упражнение.
2. *И. п.:* лежа на животе, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед — в стороны - назад—«Рыбки плавают», вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.
3. *И. п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги, передвигать ими — «Жуки барахтаются». После нескольких движений вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.
4. Поскоки на двух ногах на месте (20—25 сек) — «Зайки прыгают». Прыгать ритмично, легко отталкиваться от пола. Ходьба друг за другом.

Упражнения в основных видах движений. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. Задание выполнять всем вместе 4—5 раз. Учить детей быстро реагировать на сигнал воспитателя и бросать сразу же после него.

Катание мяча. Дети по двое сидят напротив друг друга на расстоянии 1,5—2 м и прокатывают мяч спокойно, каждый в своем темпе. Следить, чтобы дети старались энергично отталкивать мяч. Упражнение повторить 8 – 12 раз.

Прыжки в длину с места на двух ногах. Прыгают все одновременно 6—8 раз. На расстоянии 40—50 см на коврик кладут цветную ленту. Детям дают задание допрыгнуть до ленты.

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

• ИГРА "СОЛНЫШКО И ДОЖДИК"

- **Задачи:** научить детей находить свое место в игре, ориентироваться в пространстве, развивать умение выполнять действия по сигналу воспитателя.
- **Описание:** Дети сидят в зале на стульчиках. Стульчики — это их «дом». После слов воспитателя: «Какая хорошая погода, идите гулять!», ребята встают и начинают двигаться в произвольном направлении. Как только педагог скажет: «Дождь пошел, бегите домой!», дети должны прибежать к стульям и занять свое место. Воспитатель приговаривает «Кап – кап – кап!». Постепенно дождь утихает и воспитатель говорит: «Идите гулять. Дождь кончился!».

