

Здравствуйтесь уважаемые родители! Предлагаем сегодня вам поиграть и заняться физической культурой!

### **Ход занятия:**

В гости к детям пришла кукла Катя и принесла погремушки.

1. «Возьми у Кати погремушку»

Ходьба в прямом направлении до предмета(3-4м). Повторить 2-3 раза.

2 . « Покажем Кате ручки».

Исходное положение: ноги на ширине плеч, поднять руки вверх и опустить вниз. Повторить 4-6 раз.

3. «Покажем Кате ножки».

Садимся на коврик. Садимся лицом к детям и вместе с ними выполняем упражнение, приговаривая: «Давайте покажем Кате ножки; подняли одну ножку и опустили, затем другую ножку». Повторить 4 раза.

4. «Сделай, как Катя»

Взойди на кирпичик и сойди с него. Повторить 2-3 раза. При необходимости подаем детям руку, помогая выполнить задание.

### **Подвижная игра «По ровненькой дорожке»**

*Дети, свободно идут вместе с родителем. Родитель в определённом темпе произносит следующий текст, дети выполняют движения согласно тексту:*

По кочкам, по кочкам,

*Прыгаем с ноги на ногу*

По ровненькой дорожке

*Идем шагом.*

В ямку – бух!

*Приседаем на корточки.*

А там петух!

*Прыгаем с положения сидя вверх и встаем на ноги.*