

Здравствуйте уважаемые родители! Предлагаем сегодня вам поиграть и заняться физической культурой.

Вводная часть:

-Приготовились. Направо. (Перестроение шеренги в колонну по одному.)

Ходьба по залу. (0,5 круга)

Ходьба по залу на носках, руки вверх. (0,5 круга)

Ходьба по залу на пятках, руки на поясе. (0,5 круга)

Ходьба широким шагом (0,5 круга)

Ходьба семенящим шагом. (0, 5 круга)

Бег по залу (1 круг)

Бег по залу с подпрыгиванием до ладони. (0,5 круга)

Бег с перепрыгиванием через препятствие (0, 5 круга)

Ходьба. Восстановление дыхания.

Основная часть:

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе

1-2 руки в сторону, руки вверх хлопок над головой

3-4 вернуться в И.п.

И.п. – стоя ноги на ширине плеч, руки прямые, перед собой

1-2 скрестный движения рук перед собой

3-4 поменять положения рук, вернуться в И.п.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища

1-2 наклоны вправо (влево) скользящие движения рук по ноге.

И.п. – основная стойка, руки на поясе,

1-2 шаг вперед правой ногой (левой)

3-4 приседания

И.п. – основная стойка, руки на поясе.

1-2 мах правой (левой) ногой хлопок под коленом

3-4 вернуться в И.п.

И.п. – основная стойка, руки свободно опущены вниз

Прыжки ноги вместе, ноги врозь.

Ходьба по залу с выполнением дыхательных упражнений.

Подвижная игра « Цветные автомобили»

Правила игры: Дети сидят на стульчиках, в руках держат рули – они автомобили.

Каждый руль разного цвета. Ведущий стоит лицом к играющим, в руках держит – 3 цветных флажка(карточки), Поднимая флажок(катрочка) одного цвета – дети выезжают из гаража и бегают по площадке, подражая автомобилю. Когда ведущий опустит флажок, дети останавливаются, и по сигналу «Автомобили возвращаются!» - направляются шагом в свой гараж. Затем ведущий поднимает флажок другого цвета, но может поднять и 2 и 3 флажка сразу, тогда все машины выезжают из гаража.