

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

Вводная часть.

1. Ходьба на носках, руки на поясе (колени не сгибать); бег на месте .

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.: ноги на ширине ступни, параллельно, руки на поясе,

1— руки в стороны;

2— руки вверх, подняться на носки;

3— руки в стороны;

4— вернуться в исходное положение

2. И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой.

1— поворот туловища вправо, руки в стороны;

2— вернуться в исходное положение. То же влево

3. И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

1— руки в стороны;

2— наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног;

3— выпрямиться, руки в стороны;

4— вернуться в исходное положение.

4. И. п.: основная стойка, руки на поясе.

1—2— присесть, руки вынести вперед;

3—4— вернуться в исходное положение

5. И. п.: основная стойка, руки внизу.

1 — правую ногу в сторону, руки в стороны

2— правую руку вниз, левую вверх;

3 — руки в стороны;

4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево

6. И. п.: основная стойка, руки на поясе.

- 1 — правую ногу вперед на носок;
 - 2 — в сторону (вправо);
 - 3 — назад;
 - 4 вернуться в исходное положение. То же влево левой ногой
7. И. п.: основная стойка, руки на поясе.
- 1 - прыжком ноги врозь, руки в стороны;
 - 2 — вернуться в исходное положение.

На счет 1 -8 Выполняются в среднем темпе под счет.

Подвижная игра

Космонавты»

Цель: Развивать у детей внимание, ловкость, воображение. Упражнять в быстрой ориентировке в пространстве.

Ход игры: По краям площадки чертятся контуры ракет. Общее количество мест в ракетах должно быть меньше количества играющих детей.

Посередине площадки космонавты, взявшись за руки, ходят по кругу, приговаривая:

Ждут нас быстрые ракеты

Для прогулок по планетам.

На какую захотим

На такую полетим!

Но в игре один секрет:

Опоздавшим места нет.

С последними словами дети отпускают руки и бегут занимать места в ракете. Те, кому не хватило места в ракетах, остаются на космодроме, а те, кто сидит в ракетах, поочередно рассказывают, где пролетают и что видят. После этого все снова встают в круг, и игра повторяется. Во время полета вместо рассказа о виденном детям предлагается выполнять различные упражнения, задания, связанные с выходом в космос, и др.