

ФИЗИЧЕСКОЕ ЗАНЯТИЕ.

Подготовить: цветные платочки и мяч.

Выполняют родители вместе с ребенком, можно выполнять под веселую музыку.

Содержание занятия:

Первая часть. Чередование ходьбы и бега, в одной руке держать платочек.

Вторая часть. Упражнения (с платочком).

1.И. п.: сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за уголки.

Взмахнуть руками вверх-вниз — «Дует сильный ветер». Упражнение выполнять в быстром темпе 6—8 раз.

2.И. п.: стоя, платочек держать за уголки обеими руками, руки опустить вниз.

Присесть и поднять платочек перед лицом — «спрятались за платком».

Родители делают вид, что ищут ребенка, но при этом не замедляют темп упражнения.

Выпрямиться, опустить руки - «Вот (имя ребенка) нашелся». Повторить 4—6 раз.

3.И. п.: лежа на животе, прямые руки вытянуты вперед, платочек в одной руке. Взмахнуть платочком вверх, посмотреть на него, опустить руку на пол. Повторить 3—4 раза. То же выполнить другой рукой.

4.Потанцевать с платочком кто как умеет (20—30 сек).

Ходьба. Положить платочек.

Упражнение с мячом. «Катание мяча друг другу». Мама(папа) и ребенок садятся напротив друг друга, ноги раздвинуты в стороны и катают мяч.(повторить несколько раз)

Подвижная игра «Догони меня». Родители догоняют ребенка.

