



Общеразвивающие упражнения в движении – в парах (ходьба, бег, приставной шаг, перекатом с пятки на носок, прыжками на двух ногах, на одной), в одной колонне, взявшись за пояс (ходьба в полуприседе, в полном приседе «гусиным шагом», прыжками на двух ногах, приставной шаг).



Игровое задание «Поймай мяч».

Дети стоят в кругу, у каждого в руках мяч. По сигналу дети подбрасывают мяч вверх и перемещаются на место соседа, стараясь поймать его мяч.



Общеразвивающие упражнения на месте – в шеренге (наклоны вперед, приседания, махи ногами, прыжки, стойка на одной ноге), в кругу, взявшись за руки (наклоны, приседания, подъем туловища, «лодочка», сесть «потиурецки»), встать без помощи рук,

Игровое задание «Экскаватор».
Дети, лежа полу, ногами перемещают маленькие мягкие мячи, лежащие в обруче под ногами, в контейнер над головой без помощи рук.



Игровое задание «Возьми быстрее».

Дети стоят в кругу, у каждого в руке гимнастическая палка. По команде «Возьми быстрее» дети выполняют шаг в сторону, пытаясь схватить палку соседа, при этом аккуратно отпуская

Игровое задание «Передай мяч».

Дети, сидя в упоре сзади на ладонях, передают мяч ногами соседу. Мяч нужно не уронить.



Игровое задание «Прокати мяч».

Дети, стоя в упоре лежа на ладонях, перекатывают мяч под собой, передавая его соседу. Мяч не должен укатиться.



Игра «Паутинка»

Дети становятся каждый к своей паутинке и по команде «Раз, два, три – игру начни». Игроки одновременно раскручивают и закручивают каждый свою паутинку. Выигрывает команда, которая первыми закрутит свои паутинки.



Игровое задание «Пролезь в обруч».

Дети стоят в кругу, взявшись за руки, между детьми обруч. Нужно пролезть в обруч так, чтобы не разорвать «цепочку».

"Одноногий Джос"

Группа становится в линию. Каждый кладет одну руку на плечо игрока, стоящего впереди и поднимает одну ногу. Второй рукой подхватывают ногу игрока, стоящего позади. Задача группы - пропрыгать без разрыва определенное расстояние.



Игра «Дружный островок».

(коврик с цветными следочками).

Игроки становятся вокруг игрового поля «Дружный островок», и одновременно совершают прыжок вперед по сигналу педагога.

***Игровое задание
«Пройди и не задень»***

Дети держатся за руки и проходят через препятствия так, чтобы их не задеть, через обручи, через модули и другое.





