

Задачи.

Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; в прыжках со скамейки на полусогнутые ноги; в прокатывании мяча друг другу.

Общеразвивающие упражнения с мячом

- Прыжки «Парашютисты». Дети-«парашютисты», скамейки — это «самолет». Дети-«парашютисты», на скамейках занимают исходное положение — ноги слегка расставлены, колени чуть согнуты, руки отведены назад. По сигналу: «Прыгнули!» — выполняют прыжок с приземлением на полусогнутые ноги. Игровое задание повторяется 4—5 раз подряд.

- Прокаты мяча друг другу (исходное положение — сидя ноги врозь или в стойке на коленях, сидя на пятках).

Подвижная игра «Воробушки и кот».

Цель. Учить детей мягко спрыгивать, сгибая ноги в коленях, бегать, не задевая друг друга, увертываться от ловящего, быстро убегать, находить свое место; приучать детей быть осторожными, занимая место, не толкать товарищей.

Описание. Дети становятся на невысокие скамеечки или кубики (высотой 10-12 см), положенные на пол в одной стороне площадки или комнаты. Это воробушки на крыше. В другой стороне, подальше от детей, сидит кот, он спит. "Воробушки вылетают на дорогу", - говорит воспитатель, и дети спрыгивают со скамеек, кубиков, разлетаются в разные стороны. Просыпается кот, он потягивается, произносит "мяу-мяу" и бежит ловить воробушков, которые прячутся на крыше. Пойманных воробушков кот отводит к себе в дом

