

Занятия по физической культуре для детей 2 младшей группы совместно с родителями

Неделя с 9 по 13 ноября

1 занятие

Вводная часть

Ходьба

В прямом направлении. Выполнять 1 - 2 минуты.

Общеразвивающие упражнения

По мотивам русской народной сказки «Колобок»

Взрослый. Отдыхает Колобок. Вдруг выскакивает навстречу Зайка. Хотел лопухий съесть Колобка, да где там!

Упражнение «Зайка»

И. п. - стойка, ноги врозь, руки приставлены к голове, как ушки у зайца.

1 - наклон туловища вправо, сказать: «Колобок, Колобок, я тебя съем!»

2 - и.п.

3 - 4 - тоже влево.

Повторить 4 - 6 раз.

Взрослый. Покатился Колобок дальше да Волка встретил. Почуял серый Волк Колобка, завыл от голода.

Упражнение «Серый Волк»

И. п. - стойка, ноги врозь, руки на пояс, как лапы у волка.

1 - поворот туловища вправо, Волк воет: «У-у!»

2 - и. п.

3 - 4 - тоже влево.

Повторить 4 - 6 раз в каждую сторону.

Взрослый. Испугался Колобок, спрятался от Волка.

Упражнение «Спрятался Колобок»

И. п. - стойка, ноги вместе, руки на пояс.

1 - присед, закрыть ладошками глаза

2 - и. п.

3 - 4 - тоже самое.

Повторить 4 - 6 раз.

Взрослый. Покатился Колобок дальше. Встречается ему Медведь. Обрадовался Медведь.

Упражнение «Медведь косолапый»

И. п. - сед, ноги скрестно, руки на коленях.

Выполнять перекаты на ягодицах влево - вправо.

Повторить 4—6 раз в каждую сторону.



Взрослый. Катится Колобок дальше. А навстречу Лисичка-сестричка. Понравился ей Колобок. Стала она с ним прыгать и скакать!

Упражнение «Лисичка-сестричка»

И. п. - стойка, ноги вместе, руки к плечам, как лапки у лисички.

Выполнять прыжки на двух ногах на месте.

Повторить 3 раза по 5 - 7 прыжков.

Основная часть

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (от одной игрушки к другой). *Расстояние для выполнения упражнения родители выбирают по возможности. Следить за тем, чтобы ребенок ноги при прыжках держал вместе. Выполнить 3 - 4 раза.*

Проползание от одной игрушки к другой. *Расстояние для выполнения упражнения родители выбирают по возможности. Проползание выполняется в стойке на коленях и ладонях. Выполнить 3 - 4 раза.*

Прокатывание мяча двумя руками от одной игрушки к другой. *Расстояние для выполнения упражнения родители выбирают по возможности. Выполнить 3 - 4 раза.*

Игра малой подвижности «Теремок»

Участники игры стоят в кругу – это теремок. Поднимают сцепленные друг с другом руки и говорят слова:

«Вот стоит теремок

Он не низок, не высок.

Как войдет в него зверек,

Так захлопнется замок».

Во время проговаривания слов ребенок вбегает в круг и выбегает из него.

На слова «ХЛОП» участники игры опускают сцепленные руки. Задача ребенка успеть выбежать из круга.

Повторить игру 2 - 3 раза.

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.

2 занятие

Вводная часть

Ходьба

В прямом направлении. Выполнять 1 - 2 минуты.

Общеразвивающие упражнения

Смотри занятие выше

Основная часть

Прыжки на двух ногах на месте с мячом в руках. *При выполнении прыжков, следить за тем, чтобы ребенок ноги держал вместе. Выполнить 3 подхода, по 5 - 7 прыжков.*

Проползание заданного расстояния с прокатыванием мяча перед собой. *Расстояние для выполнения упражнения родители выбирают по возможности. Проползание выполняется в стойке на коленях и ладонях. В одну сторону ребенок катит мяч правой рукой, а в другую сторону левой. Выполнить упражнение по 2 раза в каждую сторону.*

Прокатывание мяча одной рукой между двумя игрушками. *Перед ребенком в ряд ставятся игрушки. Задача ребенка прокатить мяч змейкой между игрушками и их не задеть. Рука, которая не задействована, ребенок убирает за спину. Выполнить упражнение по 2 раза в каждую сторону.*

Игра малой подвижности «Теремок»

Участники игры стоят в кругу – это теремок. Поднимают сцепленные друг с другом руки и говорят слова:

«Вот стоит теремок

Он не низок, не высок.

Как войдет в него зверек,

Так захлопнется замок».

Во время проговаривания слов ребенок вбегает в круг и выбегает из него.

На слова «*ХЛОП*» участники игры опускают сцепленные руки. Задача ребенка успеть выбежать из круга.

Повторить игру 2 - 3 раза.

Заключительная часть

Спокойная ходьба, сопровождающаяся дыхательными упражнениями, в течении 1,5 минуты.