

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

Неделя с 16 по 20 ноября

## 1 занятие

### Вводная часть

#### Ходьба

В прямом направлении. Выполнять 1 - 2 минуты.

### Общеразвивающие упражнения

#### Комплекс «Матрешки»

##### Упражнение «Красивая игрушка»

И. п. - стойка, ноги врозь, руки вдоль туловища.

1 - подняться на носки, руки поднять в стороны

2 - руки вверх

3 - руки в стороны

4 - и. п. произнести: «А - а - а - ах!»

Повторить 4 раза.

##### Упражнение «Матрешки пляшут».

И. п. - стойка, ноги врозь, руки вдоль туловища.

1 - руки в стороны, приподнять плечи вверх

2 - и. п. - сказать: «Ох»

3 - 4 - тоже самое

Повторить 4 раза.

##### Упражнение «Матрешки кланяются».

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

1 - наклон вперед, отвести руки назад

2 - и. п.

3 - 4 - тоже самое.

Повторить 4 раза.

##### Упражнение «Матрешки качаются».

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

1 - наклон туловища вправо

2 - и. п.

3 - 4 - тоже влево.

Повторить 6 раз.

##### Упражнение «Прыжки»

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

Выполнить 8 прыжков.

Повторить 3 раза по 5 - 7 прыжков.

### Основная часть

Подпрыгивание до двух игрушек, находящихся выше поднятых рук ребенка, слегка продвигаясь вперед.

*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**

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.*

Прыжки с продвижением вперед с мячом в руках. *Расстояние для выполнения упражнения родители выбирают по возможности. Выполнить 3 - 4 раза.*

### **Игровое упражнение «Догони мяч»**

Ребенок должен толкнуть мяч двумя руками вперед и постараться его догнать.

Выполнить 2 - 3 раза.

### **Заключительная часть**

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