

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

Неделя с 23 по 27 ноября

1 занятие

Вводная часть

Ходьба

В прямом направлении. Выполнять 1 - 2 минуты.

Общеразвивающие упражнения (с кубиками)

Упражнение «Покажи кубики»

И. п. - стойка ноги врозь, руки с кубиками опущены вдоль туловища

1 - руки вверх

2 - и. п.

3 - 4 - тоже самое

Повторить 3 раза.

Упражнение «Спрячь кубики»

И. п. - стойка ноги вместе, руки с кубиками вверх

1 - присесть, положить кубики на пол

2 - и. п.

3 - 4 тоже самое

Повторить 3 - 4 раза.

Упражнение «Не урони кубики»

И. п. - стойка, ноги вместе, руки с кубиками вверх

1 - присесть, удерживая кубики над головой

2 - и. п.

3 - 4 - тоже самое

Повторить 3 - 4 раза.

Упражнение «Дотянись»

И. п. - сидя на полу, ноги прямые, руки с кубиками за спиной

1 - наклон вперед, коснуться кубиками пальцев ног

2 - и. п.

3 - 4 тоже самое

Повторить 3 - 4 раза.

Упражнение «Попрыгай»

И. п. - стойка ноги вместе, руки с кубиками в стороны

Выполнять прыжки на месте, не роняя кубики.

Повторить 4 - 5 прыжков.

Основная часть

Перепрыгивание через веревку на двух ногах. *Следить за тем, чтобы при прыжках ребенок ноги держал вместе, а руки на поясе. Выполнить 5 - 6 прыжков.*

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 поочередно правой и левой рукой. *Расстояние для выполнения упражнения родители выбирают по возможности. В одну сторону ребенок прокатывает мяч одной рукой, а в обратную сторону другой. Выполнить 4 раза.*

Игра малой подвижности «Поиграем!»

Ребенок стоит свободно около взрослого, выполняет движения по его сигналу. Взрослый напевает слова каждой строчки.

«Пальчик о пальчик тук да тук.

Выполнять команду указательными пальцами.

Весело пляшут пальчики наши.

Руки вверх, вращать кистями («Фонарики»).

Ручками хлопок, да и хлопок, да и хлопок.

Хлопки руками.

Весело хлопают ручки наши.

Ритм убыстряется.

Ножками топ, да и топ, да и топ.

Топать ногами.

Быстро топают ножки наши.

Ритм убыстряется.

Приседай, приседай, еще раз приседай.

Присесть, руки на пояс.

Весело пляшут детки наши.

Повороты на месте вокруг себя».

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

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 друг другу (в паре). *Ребенок садится напротив взрослого. Пара выполняет прокатывание мяча друг другу, толкая мяч ладонями. Выполнять 2 - 3 минуты.*

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.