

Тема: «Занимаемся с кубиками»

Программное содержание. Учить детей ходьбе по гимнастической скамейке, бросанию из-за головы двумя руками, упражнять в ползании на четвереньках, развивать чувство равновесия, совершенствовать умение передвигаться в определенном направлении.

Пособия. По 2 кубика для каждого ребенка, средние мячи (диаметр 20—25 см) по количеству детей, гимнастическая скамейка (длина 2,5—3 м, ширина 30—25 см, высота 25—30 см).

Методика проведения занятия. Воспитатель предлагает детям взять в каждую руку по одному кубику.

1 часть. Ходьба и бег за воспитателем. Остановиться в разных местах (врассыпную).

2 часть. *Общеразвивающие упражнения* (с кубиками).

1. *И. п.:* стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны. Соединить руки, не сгибая в локтях, ударить кубик о кубик, развести руки в стороны (6—7 раз).

2. *И. п.:* лежа на животе, руки согнуты, кубики подтянуть к плечам. Выпрямить руки вперед «показать кубики воспитателю», вернуться в исходное положение — спрятали» (стараться руки немного поднимать от пола) (4 -6) раз.

3. *И. п.:* стоя, руки с кубиками опущены. Присесть, коснуться кубиками пола, выпрямиться, поднять руки вверх. Движение выполнять в бодром темпе, стараться делать полное приседание (4—6 раз).

4. Пскоки на двух ногах на месте (15—20 с). Ходьба. Положить кубики на место.

Основные виды движений. Ползание на четвереньках между линиями (ширина 40—35 см) — «муравьи идут по дорожке». Следить, чтобы дети во время выполнения упражнения смотрели вперед и ползли до конца дорожки. Задание малыши выполняют друг за другом (2—3 раза).

Ходьба по гимнастической скамейке — «идем по мостику». По необходимости воспитатель помогает отдельным детям. Ходьбу по скамейке можно продолжить после ползания или давать наоборот — сначала идти по скамейке, а затем ползать. Упражнение повторяется 2—3 раза.

Бросание мяча на дальность из-за головы. Дети с мячами становятся за линией, веревкой или гимнастической скамейкой. Вначале воспитатель проверяет, правильно ли дети держат мяч двумя руками, вместе с ними выполняет упражнение, сопровождая движение словами: «Замахнулись... И бросили». Это помогает регулировать темп выполнения упражнения всей подгруппе детей. Затем малыши берут мячи, возвращаются на место и вновь бросают мячи. Упражнение повторяется 4—5 раз.

Подвижная игра «Догони мяч» (2—3 раза).

3 часть. Ходьба обычным шагом и на носках.