

Задачи. Учит детей энергично отталкиваться от пола и приземляться на полусогнутые ноги при подпрыгивании вверх, доставая до предмета; упреть в прокатывании мяча.

I. Ходьба и бег в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя. Педагог объясняет задание; во время ходьбы кричит: "Зайки!", дети останавливаются и выполняют прыжки на двух ногах на месте, затем продолжают ходьбу. После ходьбы переход на бег. Ходьба и бег в чередовании. Перестроение в колонну.

II. Общеразвивающие упражнения с флажками.

1. И.п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки вниз. Поднять флажки вперед, вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в и.п. (5-6 р.).
2. И.п. - стойка ноги на ширине ступни, флажки у них. Присесть касаясь пальцами флажков пола, встать, вернуться в и.п. (5-6 р.).
3. И.п. - стойка ноги на ш.плеч, флажки вниз. Поворот вправо (влево), флажки в сторону, вернуться в и.п. (5-6).
4. И.п. - сидя, ноги врозь, флажки у щиколоток. Наклон вперед, касаясь пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в и.п. (5-6 р.).
5. И.п. - ноги слегка расставлены, флажки перевернуты и лежат у носков ног. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой, повторить 3 р.

Основные движения.

1. Прыжки "достань до предмета" - подпрыгивание на месте на двух ногах.

2. Прокатывание мячей друг другу (2 м).
Способ - стойка на коленях, сидя на пятках.

Воспитатель ставит две стойки и натягивает шнур вдоль зала с таким расчетом, чтобы все ребята одновременно выполняли задание. Дети распадаются по обе стороны от шнура; выполняют прыжки по очереди по команде воспитателя.

Дети встают в две шеренги на расстоянии 2 м одна от другой, в руках у детей одной шеренги мячи. По команде воспитателя: "Прокатили!" - дети энергичными движениями рук прокатывают мячи на противоположную сторону несколько раз подряд.

Подвижная игра "Самолет".

Дети становятся в (несколько) колонну. Дети по сигналу воспитателя: "К полету!" - дети выполняют круговые движения согнутыми руками перед грудью - "заводят моторы". На следующий сигнал: "Полетели!" - дети поднимают руки в стороны и бегают "летающей" в разных направлениях по всему залу. По сигналу: "на посадку!" - дети "самолеты" находят свое место (у своего кубика) и строятся в колонну.

III Ведьба в колонне по одному.