

## **Физическая культура**

**Пособия.** Погремушки и мяч

**Содержание занятия и методика его проведения.**

**Первая часть.** Ходьба по кругу и ритмично греметь погремушкой.  
Бег по кругу.

**Вторая часть.** Общеразвивающие упражнения (*с погремушкой*).

1. *И. п.:* стоя, погремушка в одной руке, руки внизу. Поднять руки вперед, погреметь погремушкой и спрятать руки за спину. После 2—3 повторений переложить погремушку в другую руку и повторить упражнение.

2. *И. п.:* сидя, ноги вместе, погремушка в одной руке. Наклониться вперед, стараться не сгибать колени, коснуться погремушкой носков ног и выпрямиться. Переложить погремушку в другую руку.

Повторить 2—3 раза каждой рукой.

3. *И. п.:* стоя, погремушка в одной руке, руки внизу. Присесть, постучать погремушкой об пол, выпрямиться. Повторить 2—3 раза одной, затем другой рукой.

4. Потанцевать и попрыгать с погремушкой в руке, как умеет ребенок (20—30 сек). Спокойная ходьба по одному вокруг помещения. Положить погремушку.

**Упражнения в основных видах движений.**

Бросание мяча вдаль двумя руками из-за головы. Упражнение выполнять 4—6 раз. Бросать по сигналу родителя. После броска ребенок сам бежит за мячом и возвращается для повторения упражнения.

Катание мяча друг другу. Повторить 8—12 раз. Предложите ребенку поиграть в паре, сесть друг против друга на расстоянии 1,5—2 м, широко разведя ноги. Начинать катать мяч, следует с близкого

расстояния. Напоминать ребенку, что мяч надо отталкивать энергично.

### **Подвижные игры**

#### **«Воробушки и автомобиль».**

Ребенок садится на стульчик на одной стороне комнаты. Это воробушек в гнездышке. На противоположной стороне родитель. Он изображает автомобиль. После слов родителя: «Полетели, воробушки, на дорожку» - ребенок поднимается, бежит по комнате, размахивая руками – крылышками. По сигналу родителя: «Автомобиль едет, летите, воробушки, в гнездышки!» - автомобиль выезжает из гаража, воробушек улетает в гнездышко (садится на стул). Автомобиль возвращается в гараж.

#### **«Солнышко и дождик».**

Поиграйте вместе с ребенком. Встаем друг на против друга.  
«Смотрит солнышко в окошко, светит в нашу комнату» (идем по кругу)  
«Мы захлопаем в ладоши, очень рады солнышку» (хлопаем стоя на месте)  
«Топ-топ-топ-топ! Топ-топ-топ-топ!» (ритмично притопываем на месте)  
«Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп! Хлоп-хлоп-хлоп-хлоп!» (ритмично хлопаем в ладоши)

На сигнал: «Дождь идет, скорей домой» - складываем руки домиком и садимся на корточки.

На сигнал: «Дождь прошел. Солнышко светит!» - Радуемся и повторяем игру.