**Физическая культура**

**Занятие 3**

*Программное содержание.* Закреплять у детей умение бросать на дальность из-за головы, катать мяч друг другу, способствовать развитию глазомера, координации движений и ловкости, учить дружно играть и быстро реагировать на сигнал.

*Пособия.* Погремушки и мячи по количеству детей, маленький обруч.

*Методика проведения занятия.*

**I часть.** Ходьба в колонне по одному, ритмично греметь погремушкой. Бег врассыпную.

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

1. *И.п.:* стоя, погремушка в одной руке внизу. Поднять руки вперед, погреметь погремушкой и спрятать 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 (2 – 3 раза каждой рукой).
3. *И.п.:* стоя, погремушка в одной руке внизу. Присесть, постучать погремушкой об пол, выпрямиться (2 – 3 раза одной и другой рукой).
4. Потанцевать и попрыгать с погремушкой в руке, кто как умеет (20 – 30 с). Спокойная ходьба в колонне по одному. Положить погремушку.

*Основные виды движений.* Бросание мяча на дальность двумя руками из-за головы. Упражнение выполнять всем вместе 4 – 6 раз. Бросать по сигналу воспитателя. После броска дети сами бегут за мячом и возвращаются для повторения упражнения.

Катать мяч друг другу (8 – 12 раз). Дети сидят друг против друга на расстоянии 1,5 – 2 м, широко разведя ноги. Воспитатель регулирует расстояние между детьми, учитывая их умение катать мячи. У кого плохо получается, сидят ближе. Можно разрешить детям катать мяч произвольно, без сигнала. Напоминать, что мяч надо отталкивать энергично.

*Подвижная игра* «Воробышки и автомобиль» (2 – 3 раза).

**III часть.** Ходьба по кругу взявшись за руки.

**Занятие 4**

*Программное содержание.* Учить детей бросать мяч вверх и вперед, совершенствовать ходьбу по наклонной доске, способствовать развитию чувства равновесия, ловкости и смелости.

*Пособия.* По 2 – 3 кубика и по 1 мячу на каждого ребенка, 1 – 2 наклонные доски, волейбольная сетка и лента и 2 стойки.

*Методика проведения занятия.*

**I часть.** Ходьба, во время которой ритмично ударять кубик о кубик. Бег в колонне по одному (40 с). Ходьба.

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

1. *И.п.:* стоя, ноги немного расставить, в каждой руке держать кубик. Поднять руки в стороны-вверх, ударить кубик о кубик, опустить вниз (4 – 5 раз). Упражнение выполнять в спокойном темпе.
2. *И.п.:* лежа на животе, руки с кубиками согнуты у плеч. Вытянуть руки вперед, смотреть вперед, несколько приподнять верхнюю часть туловища от пола – «показать кубик воспитателю», вернуться в исходное положение – «спрятать кубик» (4 – 5 раз).
3. *И.п.:* сидя, ноги вместе, руки с кубиками на коленях. Повернуться в одну сторону, стараться не сгибать ноги в коленях, постучать кубиками об пол у бедра, вернуться в исходное положение. То же выполнять в другую сторону (2 – 3 раза в каждую).
4. Поскоки на двух ногах на месте (20 – 30 с). Спокойная ходьба друг за другом. Положить кубики.

*Основные виды движений.* Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Дети выполняют упражнение самостоятельно, по одному идут друг за другом. Во время ходьбы держать руки в стороны, идти смело, не торопиться.

Бросание мяча вверх и вниз через сетку или ленту. Выполнять задание одновременно всей подгруппой 8 – 12 раз. Воспитатель помогает встать по одной или по обе стороны сетки, расположенной на уровне глаз ребенка. У каждого мяч. Дети используют все усвоенные виды метания: от груди, из-за головы, снизу. Бросок выполнять только по сигналу воспитателя, затем малыши догоняют мячи и возвращаются на место.

*Подвижная игра* «Воробышки и автомобиль» (2 – 3 раза).

**III часть.** Ходьба врассыпную и парами.