**Занятие 5**

*Программное содержание.* Продолжать учить детей бросать на дальность одной рукой и прыгать в длину с места, способствовать развитию смелости, ловкости, умению по сигналу прекращать движение.

*Пособия.* По 2 шишки или по 2 маленьких мяча на каждого ребенка, 2 длинные веревки, 4 – 5 обручей большого размера.

*Методика проведения занятия.*

**I часть.** Ходьба и бег в колонне по одному.

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

1. *И.п.:* стоя, ноги на ширине плеч, в каждой руке шишка. Поднять руки в стороны, вверх и выпустить шишки из рук, чтобы они упали на пол, присесть, взять шишки и выпрямиться, поднять прямые руки вверх, посмотреть на шишки (3-4 р).
2. *И.п.:* сидя, ноги врозь, руки на коленях. Поднять руки вперед, показать шишки, спрятать их за спину, стараться держать спину прямо (4 – 6 раз).
3. *И.п.:* расставить ноги по ширине, руки поднять вверх. Наклониться вперед, положить шишки на пол между ног, выпрямиться, по указанию воспитателя наклониться, взять шишки и поднять руки вверх (3 – 4 раза).
4. *И.п.:* лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги, коснуться шишками носков ног, вернуться в исходное положение (3 – 4 раза).
5. Поскоки на двух ногах на месте – «белочки прыгают» (20 – 30 с), шишки держать в руках. Ходьба друг за другом. Пройти к месту для метания.

*Основные виды движений.* Метание шишек на дальность правой и левой рукой. Дети выполняют задание все одновременно 2 – 3 раза каждой рукой. Перед каждым броском воспитатель проверяет, правильно ли дети подняли руку, напоминает, что бросок должен быть энергичным.

Прыжки в длину с места на двух ногах через две параллельные веревки, положенные на расстоянии 25 – 30 см. Упражнение выполняют дети одновременно 6 – 8 раз только по сигналу воспитателя. Основное внимание обращается на отталкивание перед прыжком.

*Подвижная игра* «Солнышко и дождик» (для домиков использовать обручи) – 2 – 3 раза.

**III часть.** Ходьба гурьбой за воспитателем с остановкой по сигналу.

**Занятие 6**

*Программное содержание.* Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке, упражнять в прыжках с высоты, учить бросать и ловить мяч, действовать по сигналу воспитателя.

*Пособия.* Ленточки по количеству детей, 1 – 2 гимнастические скамейки, мяч средней величины.

*Методика проведения занятия.*

**I часть.** Ходьба и бег с лентой в руке.

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

1. *И.п.:* стоя, держать ленту рукой за один конец. Взмахнуть лентой вперед и назад. После 4 – 6 взмахов переложить ленту в другую руку и повторить упражнение.
2. *И.п.:* сидя, ноги вместе, держать ленту обеими руками за концы. Наклониться вперед, положить ленту на носки ног, выпрямиться, поднять руки вверх, посмотреть на них, наклониться вперед, взять ленту (3 – 4 раза).
3. *И.п.:* лежа на спине, держать ленту в вытянутых вперед руках за концы перед грудью. Поднять одновременно обе ноги до ленты, опустить вниз, можно поднимать прямые и согнутые ноги (3 – 4 раза).
4. Бег врассыпную, по всему помещению (20 – 30 с). Держать ленту попеременно в правой и левой руке. Спокойная ходьба друг за другом. Положить ленту на место.

*Основные виды движений.* Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть. Повторить упражнение 2 – 3 раза. Предложить детям идти по скамейке самостоятельно, не торопиться, руки держать в стороны. Воспитатель поддерживает детей во время спрыгивания со скамейки.

Бросание и ловля мяча. Воспитатель бросает мяч каждому ребенку, называя его по имени, напоминает детям подготовить руки, чтобы поймать мяч, затем предлагает бросить мяч снизу, вперед-вверх (2 – 3 раза).

*Подвижная игра* «Солнышко и дождик» (2 – 3 раза).

**III часть.** Ходьба. Игра «Кто тише».