

Возрастная группа	2-ая младшая гр.	Средняя гр.	Старшая гр.	Подготовительная гр.
<p>Занятие №1</p>	<p>1. Игровое задание «Паровозик». Ходьба и непродолжительный бег за паровозиком. Вначале роль паровозика выполняет родитель. Упражнения с косичками (можно заменить на любой доступной предмет из домашнего быта)</p> <p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, косичка в обеих руках у груди. Руки вперед – показать косичку, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – ноги на ширине плеч, косичка в обеих руках внизу. Наклониться косичку вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, косичка в обеих руках внизу. Присесть, косичку вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – ноги на ширине ступни, косичка вниз. Поднять косичку вверх,</p>	<p>1. Ходьба по одному; ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу родителя.</p> <p>Упражнения с мячом среднего размера.</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – мяч на грудь; 2 – мяч вверх; 3 – мяч грудь; 4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч на груди. 1–2 – присесть, вынести мяч вперед; 3–4 – исходное положение.</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч на груди. 1 – поворот вправо (влево); 2 – исходное положение (6 раз).</p> <p>5. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч внизу. 1 – мяч вперед; 2 – наклон вперед, коснуться пола; 3 – выпрямиться, мяч вперед; 4 – исходное положение (6 раз).</p>	<p>1. Ходьба по одному, по кругу с поворотом по команде родителя; ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Упражнения с кеглями (гантелями), любой подручный материал.</p> <p>2. И. п. – основная стойка, кегли внизу. 1 – кегли в стороны; 2 – кегли вверх; 3 – кегли в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, кегли внизу. 1 – кегли в стороны; 2 – наклон вперед к правой ноге, поставить кегли у носка; 3 – выпрямиться, руки на пояс; 4 – наклониться, взять кегли, вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (4–6 раз).</p> <p>4. И. п. – стоя в упоре на коленях, кегли у плеч. 1 – поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2 – поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3 –</p>	<p>1. Ходьба в колонне по одному, на сигнал родителя: «Аист!» остановиться и встать на одной ноге, руки в стороны; на сигнал: «Бабочки!» помахать руками. Ходьба и бег врассыпную.</p> <p>Упражнения без предметов</p> <p>2. И. п. – основная стойка. 1 – шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 – исходное положение; 3–4 – то же влево (по 4 раза).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, руки вниз. 1–2 – наклон вправо, руки за голову; 3–4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).</p> <p>4. И. п. – ноги на ширине ступни, руки внизу. 1–2 – присесть, руки за голову; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, руки вверх. 1–2 – поворот на живот, помогая себе руками; 3–4</p>

	<p>присесть, спрятаться за косичку, встать, вернуться в исходное положение.</p> <p>6. И. п. – ноги слегка расставлены, косичка в правой руке, левая рука на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая косичкой.</p>		<p>поворот вправо, взять кеглю; 4 – поворот влево, взять кеглю (4–6 раз).</p> <p>5. И. п. – сидя ноги врозь, кегли у груди. 1–2 – наклон вперед, коснуться кеглями пола между носков ног (рис. 1); 3–4 – вернуться в исходное положение (6 раз).</p> <p>6. И. п. – основная стойка, кегли внизу. 1 – присесть, кегли вынести вперед; 2 – исходное положение (6–7 раз).</p> <p>7. И. п. – основная стойка, кегли на полу. Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в обе стороны (рис. 2). Повторить 2–3 раза.</p> <p>8. Ходьба по одному.</p>	<p>– вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с поворотом на 360° в чередовании с небольшой паузой.</p>
Занятие №2	<p>1. Ходьба и бег между предметами змейкой (мячи, кубики, любые игрушки среднего размера 6–8 шт.). Ходьба и бег врассыпную, то есть в любом направлении. Упражнения без предметов</p>	<p>1. Ходьба и бег по одному между различными предметами – змейкой.</p> <p>Упражнения с мячом большого диаметра</p> <p>2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч внизу. 1 – мяч на грудь; 2 – мяч вверх, потянуться;</p>	<p>Упражнения без предметов</p> <p>1. И. п. – основная стойка, руки согнуты перед грудью ладонями книзу. 1–3 – три рывка руками в стороны; 4 – исходное положение (5–6 раз).</p>	<p>1. Ходьба и бег по одному; ходьба и бег врассыпную. По сигналу родителя остановиться на месте по стойке «Смирно!»</p> <p>Упражнения с обручем</p> <p>2. И. п. – основная стойка, обруч внизу. 1 – обруч вверх, правую ногу</p>

	<p>2. И. п. – ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в исходное положение.</p> <p>3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперед; встать, руки убрать за спину, вернуться в исходное положение.</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.</p> <p>5. И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередовании с небольшой паузой.</p>	<p>3 – мяч на грудь; 4 – исходное положение (5–6 раз).</p> <p>3. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1–3 – наклониться вперед и прокатить мяч по полу вокруг левой (правой) ноги; 4 – исходное положение (4–5 раз).</p> <p>4. И. п. – стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в обеих руках внизу. 1–4 – прокатить мяч вправо (влево), поворачиваясь и перебирая руками (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>5. И. п. – сидя руки в упоре сзади, мяч лежит на стопах ног. 1–2 – поднять ноги вверх, скатывая мяч на живот, поймать мяч; 3–4 – вернуться в исходное положение (4–5 раз).</p> <p>6. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси на счет 1–8. Перед</p>	<p>2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – наклон туловища вправо (влево); 2 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).</p> <p>3. И. п. – лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища. 1–2 – поднять таз, прогнуться, опираясь на ладони; 3–4 – вернуться в исходное положение (5–6 раз).</p> <p>4. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу вперед-вверх; 2 – одновременным движением правую ногу опустить вниз, левую поднять вверх; 3 – левую ногу вниз, правую вверх; 4 – опустить правую ногу. После паузы повторить 2–3 раза.</p> <p>5. И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклониться вперед, коснуться руками носков правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 –</p>	<p>в сторону на носок; 2 – вернуться в исходное положение. 3–4 – то же левой ногой (6–8 раз).</p> <p>3. И. п. – основная стойка, обруч в правой руке, хват сверху. 1 – присесть, обруч в сторону; 2 – исходное положение, взять обруч в левую руку. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).</p> <p>4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди. 1 – поворот туловища вправо, руки прямые; 2 – исходное положение. То же влево (8 раз).</p> <p>5. И. п. – лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1–2 – согнуть ноги в коленях и поставить на них обруч; 3–4 – исходное положение (6–8 раз).</p> <p>6. И. п. – стоя перед обручем, руки свободно вдоль туловища. Прыжок на двух ногах в обруч, из обруча; поворот кругом, повторить прыжки.</p>
--	---	--	--	--

		серией прыжков небольшая пауза. Повторить 2–3 раза.	вернуться в исходное положение (6 раз). 6. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 – поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3–4 – исходное положение (6–7 раз).	Выполняется только под счет родителя в среднем темпе несколько раз подряд.
Игры малой подвижности для совместной деятельности родителя и ребенка	«Дружно по дорожке» Инвентарь: цветной шнур, веревка или скакалка длиной 1,5-2 м. На полу комнаты цветным шнуром, веревкой или скакалкой обозначается линия. Мама с ребенком становятся друг за другом в начале линии. Мама предлагает малышу «погулять по дорожке» При этом она произносит следующий текст: Дружно по дорожке, Дружно по дорожке Шагают наши ножки: Раз, два, раз, два – Шагают наши ножки. По кочкам, по камешкам По кочкам, по камешкам...	«Пилоты» Инвентарь: 2 кегли (или 2 кубика) разных цветов. Мама и ребенок становятся на противоположных концах комнаты, рядом с кеглями. Они – пилоты самолетов, находящихся на разных аэродромах. По команде мамы: «Готовим самолеты к полету!» они расходятся по комнате, останавливаются каждый у своего самолета, «наливают в банки керосин» (наклоняются), «заводят моторы» (вращают руками перед грудью) и «летят» (разводят руки в стороны и разбегаются по комнате в разных направлениях).	«Сделай фигуру» Инвентарь: записи веселых детских песен («Чунга-чанга», «Жили у бабуся два веселых гуся», и т. п.), музыкальный центр. Мама и ребенок встают на краю комнаты. Мама включает запись песенки на 15-20 секунд. Под музыку мама и ребенок разбегаются по комнате, выполняют танцевальные движения. Когда песенка перестает звучать, игроки останавливаются и принимают какую – либо позу. Каждый старается угадать, что за фигуру показал его напарник, отмечают наиболее удачную позу. Игру	«Четыре стихии» Инвентарь: пластиковый или резиновый мяч диаметром 18-23 см. Мама и ребенок становятся на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. В руках у мамы мяч. Она объясняет ребенку, что четыре стихии – это земля, вода, воздух и огонь; на земле живут звери, в воде – рыбы, в воздухе – птицы, в огне не живет никто. Мама бросает ребенку мяч и произносит, например слово «земля». Ребенок сразу же кидает мяч обратно маме и называет какого-либо зверя, например зайца. Если мама скажет огонь и

	<p>В ямку – бух! Ребенок двигается вслед за мамой вдоль линии. На слова «по кочкам, по камешкам» они вместе прыгают на двух ногах, слегка продвигаясь вперед, руки на пояс; на слова «в ямку - бух» присаживаются на корточки, руки кладут на колени. Когда мама скажет: «Вылезли из ямки», ребенок вместе с ней встает на ноги.</p>	<p>Самолеты находятся в воздухе до тех пор, пока мама не скажет «Самолеты на посадку!» После этого мама и ребенок должны быстро добежать до своих кеглей – «вернуться на свои аэродромы».</p>	<p>можно повторить 3-4 раза.</p>	<p>бросит ребенку мяч, то его ловить нельзя, от мяча нужно увернуться. Примечания: 1) Мама кидает ребенку мяч несколько раз подряд (3-5), постепенно ускоряя темп. 2) Если ребенок даст неправильный ответ или затрудниться с ответом, то они с мамой меняются ролями. (и наоборот). 3) По мере овладения правилами игры первый водящий выбирается по считалки.</p>
--	---	---	----------------------------------	---