

Сидим дома. Занимательная физкультура

«На день рождения к Колобку»



Занимательная физкультура с детьми раннего возраста.

Задача родителей: создать условия для двигательной игры в сказку «Колобок»

Материал:

шарфы разной ширины от 15 см до 30-40 см; диванные подушки, коробки из-под обуви, любой музыкальный инструмент или дудочка, свернутая из бумаги.

«Колобок» - может быть мяч, любой круглый предмет. Подарок может быть шарф, кепка, цветы...

Вводная часть.

Создание игровой мотивации. Что мы подарим Колобку? Приготовим подарок. Колобок живет далеко. Отправляемся в путь.

Ходьба: на носках – «по кочкам», высоко поднимая колени «по высокой траве», перешагивая препятствия – «через пни и коряги».

Прыжки: легко подпрыгивая с продвижением вперед «по камушкам, по камушкам».

Бег: по комнате, с ускорением и замедлением.

Ходьба обычная.

Основная часть.

Разминка «Встреча с лесными зверями» 2-3 мин.

1. «Заяц» - прыжки на двух ногах с поворотами направо и налево («легко – легко прыг-скок»)



2. «Волк» - бег, руки впереди полусогнуты, пальцы растопырены («сердитый волк») (2 круга)



3. «Медведь» - ходьба носки вместе, пятки врозь, («косолапый, вперевалочку») (1 круг)



4. «Лиса» - медленный бег с остановками и поворотом головы вправо-влево («хитренькая лисичка») (2 круга)

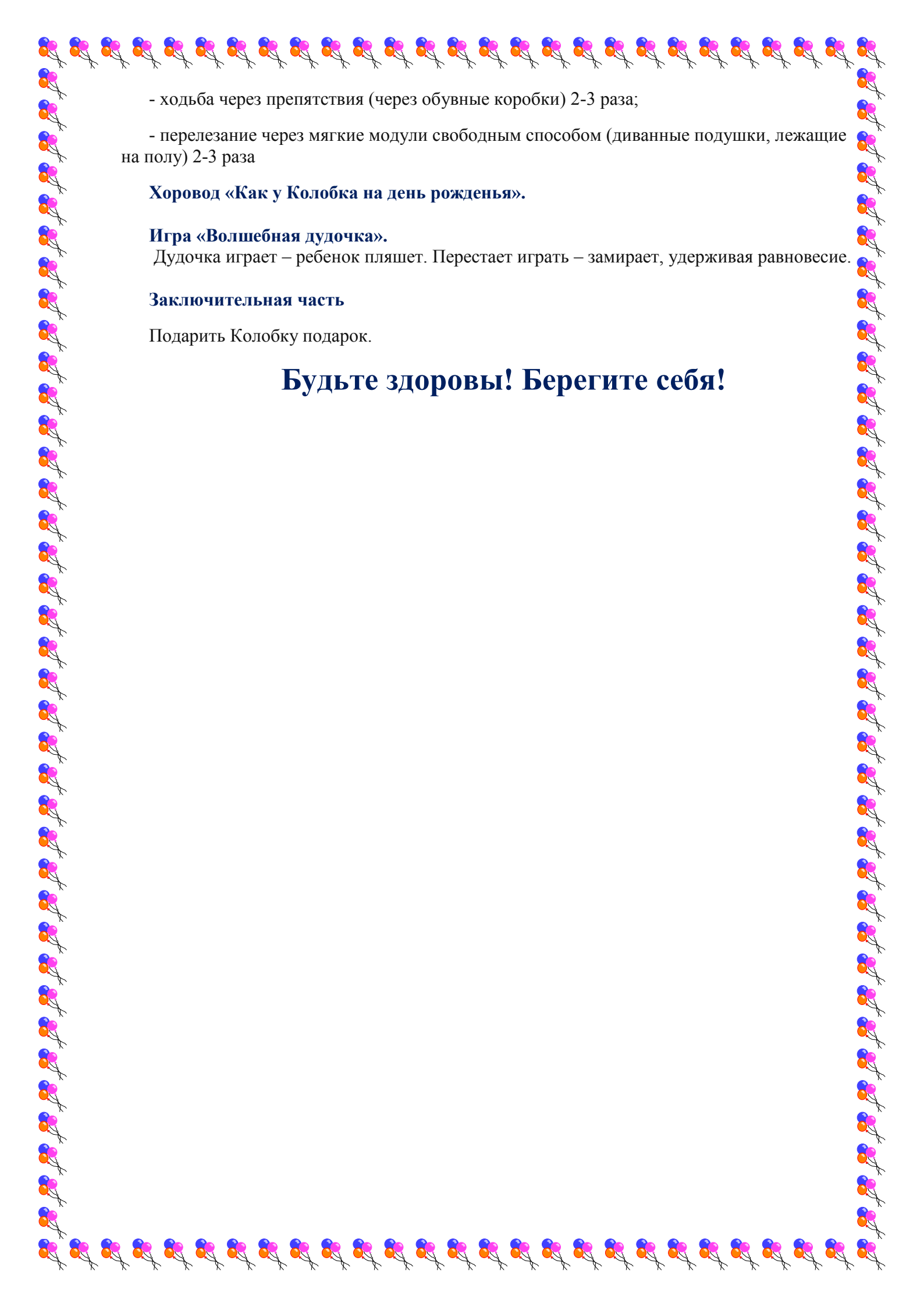


Основные виды движений.

Полоса препятствий:

- ходьба приставным шагом пятка одной ноги к носку другой (по дорожке из шарфов) 2-3 раза;

- бег по дорожкам 2-3 раза;

- 
- ходьба через препятствия (через обувные коробки) 2-3 раза;
 - перелезание через мягкие модули свободным способом (диванные подушки, лежащие на полу) 2-3 раза

Хоровод «Как у Колобка на день рождения».

Игра «Волшебная дудочка».

Дудочка играет – ребенок пляшет. Перестает играть – замирает, удерживая равновесие.

Заключительная часть

Подарить Колобку подарок.

Будьте здоровы! Берегите себя!