

Цель: Упражнять в метании вдаль одной рукой, совершенствовать ходьбу по гимнастической скамейке, воспитывать ловкость, развивать чувство равновесия и глазомер.

Пособия. Цветные платочки и мешочки с песком по количеству детей, 1-2 гимнастические скамейки.

Содержание занятия и методика его проведения.

Первая часть. Ходьба и бег в колонне по одному с платочком в руке.

Вторая часть. *I. Общеразвивающие упражнения (с платочком).*

1. И. п.: стоя, расставить ноги пошире, платочек держать обеими руками за углы. Наклониться вперед, помахать платочком несколько раз вправо и влево - «Полоскаем белье», затем выпрямиться, потянуться вверх. Повторить 3-4 раза.

2. И. п.: сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за углы.

Присесть, поднять руки с платочком вперед, выпрямиться, опустить руки.

Повторить 3-4 раза. ,

3. И. п.: лежа на спине, платочек в обеих руках на груди. Поднять ноги и руки вперед, опустить. Повторить 3-5 раз.

4. Пскоки на месте на двух ногах ((20-30 сек). Платочек держать в одной руке. Ходьба друг за другом. Положить платочек.

II. Упражнения в основных видах движений. Ходьба по гимнастической скамейке. Дети выполняют задание самостоятельно друг за другом 2-3 раза по двум скамейкам, которые располагаются рядом. Воспитатель помогает, подбадривает тех, кто неуверенно выполняет задание. Следит, чтобы дети не торопились.

Бросание мешочков с песком вдаль правой и левой рукой. Задание дети выполняют все одновременно по 3-4 раза каждой рукой. Основное внимание обращается на замах и энергичный бросок. Воспитатель вначале показывает, как бросить мешочек, и выполняет упражнение вместе с детьми.

III. Подвижная игра «Солнышко и дождик». Повторить 3-4 раза.

Третья часть. Ходьба с остановкой по сигналу воспитателя.