

Не забывай дома о физкультуре!

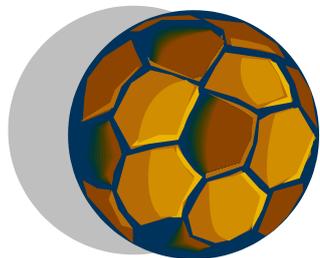
(Консультация для родителей.)

Продолжением работы на занятии являются домашние задания, они повышают объем двигательной активности детей, улучшают их физическую подготовленность, укрепляют здоровье. Общее время выполнения домашнего задания не должно превышать 15-20 минут. В домашние задания мы можем включить такие упражнения:

1. Ходьба на месте с правильной осанкой, высоким подниманием бедер и движением рук, упражнение можно выполнять у зеркала.

2. Прыжки на месте, примерная высота 20-30 см, не забывать о мягком приземлении.

3. Умение сохранять равновесие, стоя на одной ноге, при этом нога



находится согнутой или выпрямленной.

4. Упражнения из и.п.: лежа на животе, руки согнуты в локтевых суставах и разведены в стороны, кисти – одна на другой под подбородком, ступни вместе. Поднимание головы и рук назад или в стороны; поднимание головы и рук, согнутых в локтевых суставах (локти назад, лопатки соединены); поднимание головы и туловища, руки на поясе.

5. Упражнение из и.п.: стоя, руки в стороны: пяткой правой ноги прикоснуться к левому колену, зафиксировать это положение, сохраняя равновесие. То же – с закрытыми глазами.

6. Приседания на полной стопе, вытягивание рук вперед. Приседания на носках, руки впереди. То же – руки на поясе.

7. Упражнения для мышц стопы: захват легких предметов (малого мяча, коробка спичек и т.п.) пальцами ног, сгибая стопу в положении сидя.

8. Ходьба по гимнастической скамейке (линиям на полу) с подбрасыванием мяча, ударами его о пол и ловлей.

9. Равновесие на левой (правой) ноге («ласточка»).

10. Прыжки через скакалку на одной и обеих ногах с мягким приземлением на носки.

12. Из стойки на коленях сед на пол сбоку (справа, слева) и возвращение в и.п.

Совместные занятия спортом детей и родителей (КОНСУЛЬТАЦИЯ ДЛЯ РОДИТЕЛЕЙ).

Родители считают заботу об укреплении здоровья детей делом важным, но лишь немногие по-настоящему используют для этого возможности физической культуры. И сами родители в большинстве своем самокритично оценивают свое участие в физическом воспитании детей, ссылаясь при этом на ряд причин, которые мешают им проявить себя более достойно.

Действительно, многие родители не имеют достаточной физкультурной подготовки. Наблюдения показывают, что родители обычно активны и изобретательны в создании хороших бытовых условий, в заботе о том, чтобы дети были красиво одеты, вкусно и сытно накормлены. Все это хорошо. Плохо то, что часто на этом и успокаиваются, полагая, что хорошее здоровье ребенка уже будет обеспечено автоматически. А на деле выходит, что чрезмерный комфорт и обильное питание при недостаточно активном двигательном режиме зачастую порождают бытовую лень, ослабляют их здоровье, уменьшают их работоспособность.

В физическом воспитании, главным является формирование физкультурно-гигиенических навыков. Навыки четкого режима учебы и сна, рационального проведения свободного времени, утренняя гимнастика, водные процедуры - все это превращается со временем в само собой разумеющиеся принципы организации каждого дня. Очень полезной была бы проверка и помощь при выполнении домашних заданий по физкультуре.

Важен выбор цели: взрослые должны знать, что им делать конкретно в данное время года, в применение к возможностям ребенка, тогда и физическое воспитание идет успешнее.

Существенно и такое обстоятельство: совместные занятия, общие спортивные интересы дают родителям возможность лучше узнать ребенка, создают и укрепляют в семье обстановку взаимного внимания и делового содружества, столь необходимую для решения любых воспитательных задач.

Совместные занятия спортом приносят положительные результаты:

- пробуждают у родителей интерес к уровню «двигательной зрелости» детей и способствуют развитию у детей двигательных навыков в соответствии с их возрастом и способностями;
- углубляют взаимосвязь родителей и детей;
- предоставляют возможность позаниматься физкультурой за короткий отрезок времени не только ребенку, но и взрослому: родитель показывает ребенку те или иные упражнения и выполняет большинство из них вместе с ним;
- позволяют с пользой проводить то свободное время, которое мать или отец посвящают ребенку, служат взаимообогащению, способствуют всестороннему развитию ребенка.

Совместные занятия ребенка вместе с родителями спортом – один из основных аспектов воспитания.

Консультация для родителей

«КАК СДЕЛАТЬ СПОРТИВНОЕ ОБОРУДОВАНИЕ ДОМА»

Интерес ребенка к физическим упражнениям формируется совместными усилиями воспитателей и родителей. Спортивный уголок дома помогает разумно организовать досуг детей, будет способствовать закреплению двигательных навыков, полученных в детских садах, развитию ловкости, самостоятельности.

Оборудовать такой уголок несложно: одни пособия можно приобрести в спортивном магазине, другие сделать самим.

сторонами 50х50см. и высота 15см), в который они неоднократно залезают и вылезают, сидят там.

Перевернув его вверх дном, дети могут на ящик, спрыгивать с него. Края ящика должны быть гладкими.

В дверном проеме на шнуре можно подвешивать большой мяч в сетке, который ребенок будет отталкивать, хорошо вытянувшись, а подпрыгнув, будет доставать до него. Мяч можно подвесить на уровне поднятой руки.

Также дома желательно иметь так называемое надувное бревно. Его длина может быть 1-1.5 м. Можно использовать матрас, одеяло. Через него ребенок вначале переползает, затем перепрыгивает.



влезать

затем,

По доске, которая находится в спортивном уголке, ребенок ходит, упражняясь в равновесии, ползает по ней на четвереньках, перешагивает через нее. Длина такой доски 1,5-2м, ширина 20-30 см. На первых порах доску можно заменить



дорожкой из клеенки, прикрепленная к небольшим палочкам. Она удобно свертывается и раскатывается самим ребенком.

На такую дорожку можно нашить большие круглые пуговицы, при ходьбе по ней упражняются мышцы стоп.

В спортивном уголке дома должны быть мелкие физкультурные пособия: мячи разных размеров, от маленького до большого надувного мяча, обручи диаметром 15-20 см, 50-60см, скакалки.

Можно самим сшить и надувные мешочки. Маленькие (6-9см.. масса 150гр.) метать в цель и большие (12-16см. масса 400гр.) для развития правильной осанки, нося их на голове.

Интересные упражнения в перешагивании можно выполнять на лесенке, сделанной из двух толстых шнуров и перекладин из тесьмы. Пособие кладется на пол.

Располагать спортивный уголок дома следует ближе к свету, чтобы был приток свежего воздуха.

Десять советов родителям

Совет 1. Поддерживайте интерес ребёнка к занятиям физической культурой, ни в коем случае не выказывайте своё пренебрежение к физическому развитию. Пример взрослых в этом вопросе чрезвычайно важен. Как вы относитесь к физической культуре, так будет относиться к ней и ваш ребёнок. Часто ребёнок живёт под грузом запретов: не бегай, не шуми, не кричи громко. А ущемление потребности в самовыражении больше всего ударяет по самооценке и активности растущего человека. «Почему ты не делаешь зарядку? Почему так долго сидишь перед телевизором? Почему так поздно ложишься спать?» - всё это пустой звук для ребёнка. Родители должны хорошо знать потребности и возможности своего ребёнка и как можно полнее учитывать их.

Совет 2. Высокая самооценка - один из мощных стимулов для ребёнка выполнять любую работу, будь то домашнее задание или утренняя гигиеническая гимнастика. Всемерно поддерживайте в своём ребёнке высокую самооценку - поощряйте любое его достижение, и в ответ вы получите ещё большее старание. На занятиях физической культурой необходимо выдерживать единую «линию поведения» обоих родителей - не должно быть противоположных распоряжений (мама - «хватит бегать»; папа - «побегай ещё минут пять»). Если это происходит, ни о каком положительном отношении ребёнка к физкультуре просто не может быть и речи.

Совет 3. Наблюдайте за поведением и состоянием своего ребёнка во время занятий физическими упражнениями. Иногда родители не могут понять, почему ребёнок капризничает, не выполняет, казалось бы, элементарных распоряжений родителей. Причиной могут быть и усталость, и какое-то скрытое желание (например, ребёнок хочет быстрее закончить занятие физкультурой, чтобы посмотреть интересную телепередачу). Постарайтесь понять причину его негативных реакций. Не жалейте времени и внимания на то, чтобы установить с ним душевный контакт.

Совет 4. Ни в коем случае не настаивайте на продолжении тренировочного занятия, если по каким-то причинам ребёнок этого не хочет. Нужно, прежде всего, выяснить причину отказа, устранить её и только после этого продолжить занятие.

Совет 5. Не ругайте своего ребёнка за временные неудачи. Ребёнок делает только первые шаги в неизвестном для него мире, а потому он очень болезненно реагирует на то, когда другие считают его слабым и неумелым. Особенно остро это проявляется, если родители не знают, как дать ребёнку понять, что они уважают его чувства, желание и мнения.

Совет 6. Важно определить индивидуальные приоритеты ребёнка в выборе физических упражнений. Практически всем детям нравятся подвижные игры, но бывают и исключения. Например, ребёнок хочет подражать своему любимому герою книги или кинофильма, но каких-то качеств, ему не хватает. В этом случае не удивляйтесь, если ваш ребёнок вдруг попросит купить ему гантели или навесную перекладину для подтягивания.

Совет 7. Не меняйте слишком часто набор физических упражнений. Если комплекс ребёнку нравится, пусть он выполняет его как можно дольше, чтобы прочно усвоить тот или иной навык, движение.

Совет 8. Важно соблюдать культуру физических упражнений. Ни в коем случае не должно быть расхлябанности, небрежности, исполнения спустя рукава. Всё должно делаться «взаправду».

Совет 9. Не перегружайте ребёнка, учитывайте его возраст. Никогда не заставляйте ребёнка выполнять физические упражнения, если он этого не хочет. Приучайте его к физической культуре исподволь, собственным примером.

Совет 10. Три незыблемых закона должны сопровождать вас в воспитании ребёнка: понимание, любовь и терпение.

«Игры с мячом»

К сожалению, умение играть с ребёнком дано не каждому взрослому. Играя с малышом, мы как бы становимся детьми. Вспомним своё детство: кого из взрослых мы любили больше всех? Да тех, кто умел играть с нами.

Среди разнообразия детских игр можно выделить особый вид – **игры с мячом**. Многие родители не дают детям мяч в домашних условиях, считая его опасной игрушкой: можно разбить окно, зеркало, люстру... И в то же время все согласятся, что игры с мячом являются любимыми играми с раннего детства. По всей вероятности, этот предмет любим детьми ещё и потому, что «созвучен» им, - такой же прыгающий, «заводной», мобильный, забавный и каждый новый раз новый в своих проявлениях.



Как же организовать **игры с мячом в семье?**

Во-первых, в условиях помещения игры должны быть организованы взрослыми.

Во-вторых, взрослые должны быть непосредственными участниками игры, партнёрами малыша.

В-третьих, играм с мячом *на улице* следует уделить особое внимание: не следует играть вблизи проходящего транспорта, на высоких подиумах, платформах, необходимо избегать опасных канав или скрытых ям. Мяч таит в себе гармонию формы, яркость цвета, динамичность, поэтому эмоционально воздействует на ребёнка.

Мяч: забава, игрушка, спортивный инвентарь.

Из всех физкультурных мероприятий необходимо особо выделить *подвижные игры и игры-упражнения с мячом*. Мяч проходит через все периоды детства: раннее, дошкольное, школьное.

В первые годы жизни ребёнка мячи (шары) в показах взрослого используются как развлечение, забава. Малыш настолько мал, что не может удерживать их в руках и только с интересом наблюдает за действиями мамы.

По достижении возраста 6 месяцев он уже берёт погремушки, шарики и другие предметы из всех положений и удерживает их в руке. Теперь мяч выступает как средство игры – удобная и динамичная игрушка, занимающая особое место в развитии действий руки. Это важно: предметная деятельность является одной из ведущих в ранний период жизни.

На протяжении всего дошкольного детства игры с мячом усложняются и «растут» вместе с ребёнком.

К концу дошкольного возраста и в школьный период мяч становится не только любимой игрушкой, но и предметом занятий спортом (гимнастические упражнения, эстафеты, футбол, баскетбол, волейбол и т.д.)

Он остаётся значимым предметом игр, забав, спорта и для взрослых.

Однако первые игры с мячом бесценны по своей значимости для здоровья, эмоционального насыщения, физического и интеллектуального развития маленького ребёнка.

Немного истории



Когда и где появился мяч? Точного ответа на этот вопрос нет. История не знает ни точного времени, ни места возникновения мяча и игр с ним. Известно, что появившись в глубокой древности, за всю историю своего существования он претерпел много изменений. Его плели из травы, пальмовых листьев, изготавливали из плодов деревьев, шерсти животных, шили из кожи, набивая травой и опилками. Мяч и предметы, похожие на него, археологи находят по всему миру. Оказывается, на ранних ступенях развития человечества игры с мячом носили культовый, ритуальный характер. И спустя тысячелетия мяч стал использоваться как эффективное средство воспитания ручной умелости, ловкости, развития координации движений, силы и меткости.

В России издавна были известны игры с мячом. Мячи чаще всего делали из тряпья и тряпьём же набивали. В северных губерниях их плели из лыка – ремешков, сделанных из берёзы, липы или ивы. Внутри они были пустыми или набивались песком. В некоторых областях мячи делали из овечьей шерсти: клочок шерсти скатывали, до тех пор пока он не делался плотным, после чего бросали в кипяток, вынимали, вновь катали и просушивали. Такой мяч был лёгким и мягким, а по упругости не уступал резиновому.

Неудивительно, что игр с мячом накопилось за предшествующие века очень много – каждая со своей историей, правилами и традициями.

Некоторые стали настолько популярны, что без них нельзя представить современный спорт (футбол, баскетбол, волейбол, регби, водное поло, мотобол, гольф и т.д.)

Теперь любой ребёнок имеет возможность выбрать мяч для игры на любой вкус: из кожи, резины или пластика, жёлтый или красный, прыгучий или не очень.

Педагогическая ценность игр с мячом.

Малыши, знакомясь со свойствами мяча, выполняя разнообразные действия с ним



(бросание, катание и др.), получают нагрузку на все группы мышц (спина, брюшной пресс, ноги, руки, кисти) – активизируется весь организм. Даже простое подбрасывание мяча вверх заставляет ребёнка выпрямляться, что благотворно влияет на осанку.

Можно сказать, что игры с мячом – специальная комплексная гимнастика: развивается умение схватывать, удерживать и перемещать мяч в процессе ходьбы, бега или в прыжке.

Такие игры и упражнения развивают ориентировку в пространстве, глазомер, ловкость, быстроту реакции, регулируют силу и точность броска; нормализуют эмоционально-волевую сферу, что особенно важно как для малоподвижных, так и для гиперактивных детей. Кроме того, они развивают мышечную силу, улучшают обмен веществ, усиливают работу важнейших органов – лёгких, сердца.

Мяч – первый предмет в жизни ребёнка, форма которого наиболее благоприятна для игр детей раннего возраста.

Учимся играть вместе.

Как же научить малыша ловкости и умелости в играх с мячом? *Методика обучения детей раннего возраста упражнениям и играм с мячом* имеет свои особенности, которые заключаются в том, что в обучении преимущественно используются *игровые приёмы*. Показ образца с одновременным объяснением, выполнением действий и включением в них детей – ведущий приём в обучении малышей. Это связано с особенностями детей 2-3 лет и объясняется недостаточной сосредоточенностью, отсутствием необходимой самоорганизации, произвольного внимания, возможности подражать по слову взрослого.

Но *пояснение и показ упражнений* требуют подготовленности детей. Зрительные впечатления преобладают над их словесным выражением. Ребёнок не владеет обобщёнными способами действий в словесном выражении и поэтому не всегда может понять, что означает «прокати мяч», «подбрось мяч вверх» и т.п. Например, показывая, как надо бросать мяч руками из-за головы, взрослый сопровождает показ простым, доступным для понимания пояснением: «Я сейчас брошу мяч далеко-далеко. Смотри, как я это делаю. Я беру его двумя руками и поднимаю вверх. Какой красивый у меня мяч! А теперь я спрячу его за голову. И... брошу. Брошу сильно вперёд! Далеко-далеко!».

Дети этого возраста лучше воспринимают показ движения, чем его словесное описание, поэтому взрослый должен *показывать* упражнения, сопровождая их простым и доступным *пояснением*.

Пояснение нужно сопровождать показом даже при выполнении



знакомого упражнения. Ребёнок способен отобразить движение, поэтому одно и то же упражнение следует показывать и пояснять не один раз, а многократно, чтобы создать у него правильный образ движения. Такие способы выполнения движений в силу своей конкретности помогают детям лучше осознать поставленную перед ними задачу и выполнить её более целенаправленно. Задания должны быть простыми, понятными и доступными для них.

Повторение упражнений с мячом имеет большое значение для детей. Благодаря многократным повторениям образуются более прочные двигательные навыки: малыш начинает выполнять движения свободнее, без лишнего напряжения, у него появляется своеобразное чувство мяча. Большое разнообразие движений и их вариантов в действии с мячом вызывает у детей интерес к мячу как к предмету спорта, что особенно важно для формирования в будущем положительных наклонностей к физической культуре.

Какие же конкретные рекомендации можно дать родителям?

В современных квартирах возможности для игры в мяч очень ограничены, но всё же родителям можно предложить **несколько забавных игровых упражнений с мячом**. Эти игры можно проводить в условиях помещения, используя всё, что есть под рукой: игрушки, бумажные шары, кегли, пустые пластиковые бутылочки, верёвки, мячи разной величины и т.п.

Упражнения с использованием этих предметов конкретизируют движение, развивают ловкость, сноровку, сосредоточенность.

Сопровождение движений с мячом стихотворным текстом помогает сделать занятие более понятным, а главное, задаёт ритм выполнения упражнения.

Игры с мячом.

Поиграем с солнышком

Цель. Научить прокатывать мяч в заданном направлении.

Ребёнок сидит на полу, ноги врозь. Взрослый с мячом (в этой игре желательно использовать мяч жёлтого цвета) располагается напротив на расстоянии 0,6-1,0 м. Читает стихотворение и выполняет соответствующие действия.

Солнышко жёлтое *(медленно прокатывает мяч от руки к руке),*
Солнышко тёплое *(вокруг себя по полу)*
По небу катилось, катилось
(прокатывает мяч двумя руками ребёнку),
К Мише *(имя ребёнка) в гости*
прикатилось. *(Ребёнок ловит мяч и затем прокатывает его двумя руками к взрослому).*

Исходное положение ребёнка может



меняться: сидя на полу ноги врозь, скрестив ноги перед собой, сидя на корточках.

Мяч в кругу

Цель. Совершенствовать навык отталкивания мяча, учить ориентироваться в пространстве.

В этой игре можно объединить нескольких детей или попросить других членов семьи поиграть с вами.

Дети сидят на корточках на полу, образуя круг. Взрослый даёт одному из участников игры мяч-Колобок и читает стихотворение.

Колобок, Колобок,

У тебя румяный бок.

Ты по полу покатись

И Катюше (ребятам) улыбнись!

По просьбе взрослого («Катенька, покати мячик Диме») девочка прокатывает мяч двумя руками названному участнику. Тот, получив мяч, прокатывает его другому ребёнку, которого назвали по имени, и т.д.

Прокати и догони

Цель. Учить катать мяч в прямом направлении, отталкивать его энергично, с усилием, развивать умение ориентироваться в пространстве.

Ребёнок с мячом в руках подходит к обозначенному месту (шнур, полоска пластыря, цветной кружочек) и выполняет действия в соответствии со стихотворным текстом.

Наш весёлый, звонкий мячик *(толкает мяч двумя руками)*

Мы покатым далеко *(смотрит, куда он покатылся),*

А теперь его догоним. *(Бежит за мячом, догоняет его.)*

Это сделать нам легко! *(Поднимает мяч над головой: «Поймал!»)*

Уважаемые родители!

Не забывайте о возрасте ребёнка, его физических возможностях! Обращайте внимание на упражнения, которые он выполняет без нажима с вашей стороны.

Будьте мягкими, добрыми, ласковыми. Пусть ребёнок демонстрирует свои умения перед членами семьи или сверстниками: это постепенно развивает уверенность в своих силах, стремление учиться дальше, осваивая новые, более сложные движения и игры.

Утренняя гимнастика с элементами логоритмики.

Организация физкультурно-оздоровительных мероприятий и работа педагога с дошкольниками с речевой патологией имеют свои особенности. Известно: чем выше двигательная активность ребенка, тем интенсивней развивается его речь. Известно также, что формирование движений происходит при участии речи. Она является одним из основных компонентов двигательного- пространственных упражнений. Ритм речи, прежде всего стихов, поговорок, пословиц способствует совершенствованию динамической координации, общей и мелкой моторики, облегчает процесс запоминания. С помощью стихотворной ритмической речи вырабатываются правильный темп речи, ритм дыхания, развиваются речевой слух, речевая и двигательная память. Предлагаемые комплексы утренней гигиенической гимнастики –разминки, сопровождающиеся речитативами, рассчитаны на детей разного возраста и различных уровней речевого развития.

РАЗМИНКА №1.

- 1.Ходьба в колонне по одному: сделать два шага, остановиться, притопнуть левой ногой, два раза ударить по бедрам, похлопать в ладоши (повторить 6-8 раз). Топ, топ! Хлоп,хлоп!
- 2.Ходьба в полуприседе, руки на поясе (дети представляют себя котятами, спешащими к маме кошке).
 - Тук! Тук! Тук! Тук! Моих пяток слышен стук!
 - Мои пяточки идут! Меня к мамочке ведут!
- 3.Ходьба на внутреннем своде стопы (дети изображают пингвинов)
 - Лед, да лед! Лед, да лед! А по льду пингвин идет.
 - Лед, да лед, скользкий лед, но пингвин не упадет.
- 4.Ходьба на наружном своде стопы (дети-медвежата).
 - Мишка, мишка косолапый. Мишка по лесу идет.
 - Мишка хочет ягод сладких. Да никак их не найдет.
- 5.Ходьба с высоким подниманием коленей. (дети представляют себя лошадками).
 - Цок, цок! Конь живой! С настоящей головой.
 - С настоящей гривой. Вот такой красивый!
6. Прямой галоп (выполняя движения , дети щелкают языком).
- 7.Боковой галоп со сменой направления.
- 8.Бег с выносом прямых ног вперед. (Буратино).
- 9.Марш со сменой направления по сигналу (все бодро идут под музыку).
- 10.Свободная ходьба с упражнениями не дыхание.

Разминка №2

- 1.Ходьба в колонне по одному.

2. Ходьба в полуприседе.
 - Чок, чок, чок, наступлю на каблук (повторить 6-8 раз).
3. Ходьба с высоким подниманием колена, с хлопком по бедрам.
 - Возле дома, во дворе, петушок гуляет, любимую свою песню распевает.
4. Ходьба на носках с хлопками над головой.
 - Ку-ка-ре-ку. (повторить 4 раза).
5. Прыжки с продвижением вперед, руки на пояс.
 - Скачут зайцы, прыг да скок, на лесной опушке.
 - А у зайчиков торчат ушки на макушке.
6. Ходьба на внутреннем своде стопы.
 - Я пингвин не один, нас пингинов стая.
 - Мы живем среди льдин и не замерзаем.
7. Ходьба на наружном своде стопы.
 - Три медведя шли домой, папа был совсем большой.
 - Мама чуть поменьше ростом, а сынок, малютка просто.
8. Легкий бег на носках (0.5 мин).
 - Побежали наши дети, все быстрее и быстрее.
 - Не догонит косолапый.... ну давайте, веселей.
9. Свободная ходьба.

Разминка 3.

1. Свободная ходьба.
 - На огород мы наш пойдем, и овощей там наберем.
 - Дорога, коротка, узка, идем, ступая мы с носка.
2. Ходьба в полуприседе.
 - Дождик, дождик, веселей. Капай, капай.... не жалей.
 - Только нас не замочи, зря в окошко не стучи.
3. Ходьба приставным шагом в полуприседе.
 - И по бордюру мы пойдем, и приседаем мы на нем,
 - Потом обходим деревца, и пробежимся мы слегка.
4. Свободная ходьба.
 - А что в нынешнем году, в нашем выросло саду?
 - Все мы вам покажем, обо всем расскажем.

Разминка 4. (Медвежата).

1. Ходьба на носках в среднем темпе, руки за головой.
 - Мы веселые ребята, наше имя – медвежата.
 - Любим лазать и метать, любим прыгать и играть.
2. Ходьба в глубоком приседе.
 - Мишка шел, шел, шел, землянку он съел.
3. Ходьба с высоким подниманием бедра, поворотом на 360 градусов.

- Мишка, шел, шел, шел, к тихой речке он пришел.
- Сделал полный поворот, через речку пошел в брод.
- 4. Прыжки с продвижением вперед.
 - Мишка шел, шел, шел. На лужайку он пришел.
 - Он попрыгал на лужайке, быстро, ловко, словно заяка.
- 5. Легкий бег на носках (0.5 мин).
- 6. Спокойная ходьба.

Разминка 5.

1. Ходьба в полуприсяде, хлопки по бедрам.
 - Вышли уточки на луг- кря, кря, кря, кря.
2. Легкий бег на носках.
 - Прилетел лохматый жук – жу-жу-жу-жу.
3. Ходьба с перекатом с пятки на носок или ходьба на , руки назад.
 - Гуси шею выгибают-га-га-га-га.
4. Прыжки с продвижением вперед.
 - А лягушки на болоте – ква-ква-ква.
5. Ходьба с высоким подниманием бедра, руки на поясе.
 - Едем, едем на лошадке, цок ,цок, цок!
 - По дорожке гладкой, гладкой, цок, цок, цок, цок!
 - В гости нас звала принцесса, цок, цок, цок, цок!
 - Кушать пудинг сладкий, сладкий, цок, цок, цок !
6. Бег с захлестом голени назад.
 - Бей, бей, барабан, помоги солдату.
 - Если лопнет барабан, положу заплату.
7. Свободная ходьба под марш.

