

Группа дошкольного возраста 4-5 лет.

1-я неделя.

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке.

В домашних условиях можно на полу приклеить малярный скотч длиной 2-3 м. Перешагивая через кубики (не высокие предметы), поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (2-3 раза).

2. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед между кубиками (можно заменить на мягкие игрушки), поставленными в ряд на расстоянии 0,5 м (2-3 раза).

Подвижная игра «Кот и мышка».

На одной стороне комнаты дом мышки (ребенка). Можно поставить детский стульчик. На некотором расстоянии от дома мышки на стуле располагается кот (родитель)

Родитель говорит:

Кот мышей сторожит,

Притворился, будто спит

Ребенок ползёт на встречу Коту (родителю), встаёт и бежит.

Родитель приговаривает:

Тише, мыши, не шумите

И кота не разбудите.

Ребенок - «мышка» легко, стараясь не шуметь, бежит по комнате.

Через 20-25 секунд родитель восклицает:

«Кот проснулся!», кричит: «Мяу!», и бежит за «мышкой»,

а та прячется в «норку»

(Ребенок должен вернуться на свой стульчик, родитель старается поймать ребенка).

Инструктор по ФК А.В. Власова