

# Группа дошкольного возраста 6-7 года

## 1-я неделя.

«**Перешагни - не задень**». Ходьба с перешагиванием через набивные мячи (различные предметы) (6-8 мячей) на каждый шаг, руки за голову (или на пояс). Упражнение выполняется двумя колоннами в умеренном темпе. Главное - удерживать устойчивое равновесие. Игровое задание повторяется 3-4 раза.

«**С кочки на кочку**». Вдоль комнаты в две линии в шахматном порядке кладут 6-8 плоских обручей (или выкладывают круги из коротких шнуров, веревок). По сигналу начинаем прыжки на двух ногах из обруча в обруч без паузы - «с кочки на кочку». Игровое задание повторяется 3-4 раза.

**Подвижная игра «Не оставайся на полу».**  
Бегаем, прыгаем, ползаем по комнате.  
Как только родитель произнесет «Лови!»  
все разбегаются и стараются  
забраться на любое возвышение (кровать, стул).  
Родитель старается осалить.  
Игру можно повторить 2-3 раза, а также поменяться ролями.

Инструктор по ФК А.В. Власова

