**Тема недели: «Природа вокруг нас» (6.05 – 8.05.2020г.)**

**Пятница 15.05.2020г.**

**Физическая культура со взрослыми**

**Задачи.** 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.** Общеразвивающие упражнения (с платочком).

И. п.: стоя, расставить ноги по шире, 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.

И. п.: сидя, ноги врозь, платочек держать обеими руками за углы. Присесть, поднять руки с платочком вперед, выпрямиться, опустить руки. Повторить 3—4 раза.

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

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

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.

**Подвижная игра «Солнышко и дождик». Повторить 3—4 раза.**

**Описание:** Дети присаживаются на корточки за чертой, обозначенной родителями. Родители говорят: «На небе солнышко! Можно идти гулять». Дети бегают по площадке. На сигнал: «Дождик! Скорей домой!» - бегут за обозначенную линию и присаживаются на корточки. Родители снова говорят: «Солнышко! Идите гулять», и игра повторяется.

**2 – вариант:** по сигналу: «Дождик! Скорее домой!» дети бегут к родителям, у которого в руках большой зонтик.

**Третья часть.** Ходьба с остановкой по сигналу взрослого.