Тема: «Непонятный шнур»

Цель: упражнять в ползании с опорой на ладони и ступни по гимнастической скамейке; в умении держать равновесие - ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом; закреплять прыжки вправо и влево через шнур с продвижением вперед и ходьбу со сменой темпа движения.

Оборудование: бубен, гимнастическая скамейка – 2 шт, шнур – 3 м., музыкальное сопровождение для игры и рефлексии.

Ход практико-ориентированной формы работы

Подготовительная часть. ОРУ в движении.

Мама: Сегодня мы с тобой повторим ходьбу со сменой темпа движения, будем выполнять ползание по гимнастической скамейке, ходить по гимнастической скамейке боком приставным шагом, представляя, что это мостик, а внизу бушующая река и прыгать через шнур, представляя себе весенний ручеек и поиграем в игры *«Стоп!»*и *«У кого мяч?»* Сейчас, при ходьбе и беге, у вас будут задания на внимание: ходьба *«по – медвежьи»* и бег приставным шагом.

Упражнение на внимание.

- Внимание, ходьба *«по – медвежьи»*.
- Ходьба без задания.
- Внимание, приготовились, побежали! – 30 сек
- Внимание, бег приставным шагом – 30 сек.
- Обычным шагом, марш! Восстанавливаем дыхание.

Мама. Мы немножко размялись, выполним упражнение на дыхание.

Упражнение на дыхание

Мама читает стихотворение, выполняет необходимые действия, ребенок повторяет.

Я подую высоко – *сделать вдох через нос, поднять голову вверх и сделать выдох вверх, через рот.*

Я подую низко – *сделать вдох через нос, наклонить голову вниз и сделать выдох вниз, через рот.*

Я подую далеко – *вытянуть руки вперед ладошками к себе, сделать вдох через нос, и плавный выдох через рот, губы трубочкой*.

Я подую близко – *поместить ладошки рук около рта, сделать вдох через нос, и плавный выдох через рот, губы трубочкой.*

Общеразвивающие упражнения

1. Исходное положение (далее И. п.) - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону (по 3 раза).
3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
4. И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).
5. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).

Мама: Сейчас мы с тобой будем выполнять следующие гимнастические упражнения.

- Первое упражнение: лазанье по гимнастической скамейке с опорой на ладони и ступни. *Мама показывает технику выполнения упражнения.*

- Второе упражнение: ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше. *Мама показывает технику выполнения упражнения.*

- Третье упражнение: прыжки вправо и влево через шнур, продвигаясь вперед. *Мама показывает технику выполнения упражнения.*

Мама: А сейчас мы с тобой будем играть в игру *«Стоп»*. Давай вспомним правила этой игры. Пока звучит бубен, ты бегаешь по комнате *(на носочках, с высоким поднимаем бедра, приставным шагом)*. Как только музыка останавливается, ты должна замереть. Итак, начинаем!

Мама: Итак, давай вспомним, чем мы сегодня с тобой занимались на нашем **занятии**? Ответ ребенка.

Мама: И в завершении **занятия** наша спортивная речевка: «В мире нет рецепта лучше – будь со спортом не разлучен. Проживешь сто лет – вот и весь секрет!»