**ГРВ**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| ГРВ А | **01.12.2022**  **02.12.2022** | ***«Легкая атлетика»*** | Учить прыгать на двух ногах с продвижением вперед | *Возьмите игрушку «Зайчика», позовите малыша заниматься.*  К нам сегодня пришел в гости заяц (покажите игрушку)  Заяц мне говорит, что он, совсем не умеет, не бегать, не прыгать.  Поможем ему? (ответ ребенка)  *Из небольшой веревки сделать несколько кругов*.  *Родитель обращает внимание ребенка на круги.*  Сейчас будем ходить, бегать вокруг кругов, не задевая их и заяц тоже с нами пойдет.  Родитель встает впереди и ведет ребенка по кругу.  Пройти на носках, на пятках.  **Общеразвивающие упражнения.**  1. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вверх, руки к плечам, руки на пояс.  2. И. п. – ноги на ширине плеч, наклоны вправо (влево)  3. И. п. – «Веселые ноги» руки вытянуть перед собой и поочередно поднимаем ноги до рук.  4. И. п. – прыжки на двух ногах.  **Основные виды движений.**  **Игровое упражнение прыжки в перед**  Родитель - давай покажем зайцу какие мы ловкие, будем прыгать через круги (круги из веревки)  **Прыжки.**  Игровое упражнение «Зайка».  Родитель произносит слова, малыш изображает «зайку», прыгает на двух ногах с продвижением вперед:  Серый зайка скок, поскок  На зелененький лужок  Травку щиплет, кушает  И ушами слушает  Не идет ли волк!  Заяц убегает на свое место, заранее обговоренное с ребенком, где волк его уже не может настигнуть.  *Проиграть в игру 5 – 6 раз*  Родитель – ты сегодня такие молодец! Помог зайчику не только вспомнить как нужно прыгать, бегать, но и научил его преодолевать препятствия. Теперь зайчику пора домой, в лес, скажем ему до свидания!  Ребенок прощается с зайцем. |
|  | **05.12.2022** | ***«Легкая атлетика»*** | 1.Упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин  2.Разучить игры народов Севера | **Подвижная игра «Зайцы и волк».**  **Описание игры:** ребенок изображает зайца, родитель - волк. На одной стороне площадки для зайца отмечают домики. Волк прячется на противоположной стороне - в овраге. Взрослый произносит:  Зайки скачут скок, скок, скок  На зеленый на лужок,  Травку щиплют, слушают,  Не идет ли волк.  В соответствии с текстом заяц выпрыгивают из домика, прыгает на двух ногах, присаживается и щиплет травку. Как только взрослый произнесет слово "волк", волк выскакивает из оврага и бежит за зайцами, стараясь поймать их (коснуться). Заяц убегает в свои домик, где волк его уже не может ловить. После 2 – 3 раз игры, роль волка исполняет ребенок.  **Игра «Художник»**  Попробуйте со своим малышом порисовать на снегу при помощи палки. Сначала покажите ребенку, как это сделать, а потом сотрите рисунок рукой. И дайте ему возможность самому порисовать. Говорите ребенку, что вы нарисовали.  **Снежок**  Налепите малышу снежков и кидайтесь ими.  **Игра: «Покатай игрушку на санках»** |