|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Младшая А | **25.11.2022** | ***«Край мой любимый»*** | Развивать скоростную выносливость методом круговой тренировки | **«Быстрые ребята»**Разминка – танец «Мишка»<https://yandex.ru/video/preview/10651056345915085850>**Родитель –** сегодня мы с тобой отправимся в страну спорта. Для того, чтоб стать быстрым. ***1-е упражнение –*** «Быстро возьми» На середину комнаты кладется любая игрушка. Под веселую музыку ребенок вместе с вами бегает вокруг игрушки. Как только музыка выключается нужно на перегонки взять игрушку в руки и поднять ее вверх. Кто поднял игрушку первым получает очко. В конце игры подвести итог, кто был быстрее всех. ***2-е упражнение –*** «Попади в цель» - на стол (стул, табуретку) ставиться любая цель (пластиковая бутылка, мягкая игрушка и т.д.) малыш отходит от цели на 4-5 м. Перед ним кладется веревочка за которою нельзя заступать. Мячом малыш старается попасть в цель. Выполнить упражнение 5-6 раз. ***3-е упражнение –*** «Полоса препятствий» - малыш стоит с одной стороны комнаты, на противоположной стороне стоит стул (табуретка), перед ним растянут шнур. По команде взрослого «Марш!» - малыш добегает до стула, оббегает его и пролезает по ним, встает и проходит по шнуру, стараясь ногой не коснуться пола. Выполнить упражнение 5-6 раз. ***4-е упражнение –*** «Зайка греется» - малыш встает лицом к шнуру и перепрыгивает через него двумя ногами. Если есть несколько шнуров, то положите 2 – 3 шнура. Ребенок перепрыгивает каждый.  |
| **29.11.2022****02.12.2022** | ***«Здравствуй, Зимушка-Зима!»*** | Упражнять в развитии скоростно-силовых качеств и скоростной выносливости методом круговой тренировки | **«Сильные ребята»**Разминка – танец «Мишка»<https://yandex.ru/video/preview/10651056345915085850>**Родитель -** А сейчас посмотрим кто у нас такой сильный!*Выполняют упражнения по 1 минуте (включить веселую музыку)****1 – е упражнение –*** «Тачка»C:\Users\PS\Desktop\633533_5.pngРодитель держит ребенка за ноги, а малыш должен продвигаться на руках в течение 1 мин. ***2 – е упражнение –*** «Лягушка путешественница» C:\Users\PS\Desktop\vnutrenney-chasti-bedra-doma-02.jpgВыполняется 1 мин***3 – е упражнение –*** «Быстро возьми» Ребенок встает с одной стороны комнаты, а на противоположной стороне комнаты находится игрушка. По команде «Марш» (которую подает родитель) малыш бежит к игрушке, берет ее и приносит к месту стерта. ***4-е упражнение –*** «Самолет» C:\Users\PS\Desktop\2488610.jpgРебенок прогибается вверх и держит корпус на счет 1-2 – отдых 1-2 и снова выполняет упражнение. Так в течение 1 мин.  |
| Младшая А | **01.12.2022** | ***«Здравствуй, Зимушка-Зима!»*** | Развлечение «Зимняя прогулка» | Родитель: Дети, какое сейчас время года?Ребенок: зимаРодитель: А какая зимой погода? Ребенок: морозная, снежная и т.д.А давай сегодня совершим прогулку по зимнему лесу? И с нами хочет отправиться на прогулку кукла Маша, но ей нужно помочь собраться на прогулку. Какая одежда нам нужна? Что нужно одеть сначала, а что потом? (Штаны, свитер, сапоги, шуба, шапка, шарф, варежки) – ответы детей. Воспитатель одевает куклу на прогулку..**Тактильная игра-массаж “Собираемся на прогулку”**Очень холодно зимой - Дети скрещивают руки на груди и легко похлопывают ладонями по плечамНо мы пойдем гулять с тобой - «Пробегают» указательными и средними пальцами по бедрамЯ надену шубку - Проводят ладонями от плеч по груди внизЯ надену шапку - Двумя руками поглаживают головуЯ надену шарфик и еще платок- Поглаживают шею одной ладонью, другой ладоньюА потом красивые, теплые, пушистые,Крошки-рукавички на ручки натяну - Поглаживают по очереди руки, как бы надевая рукавицыИ хотя я маленький, у меня есть валенки - Выставляют на пятку сначала одну ногу, затем другую.Отправляемся в зимний лес - ***имитация езды на машине.*** Приглашаю вас, ребята,В зимний лес.Там еще не спят зверята,Там сугробы до небес.Мы шагаем по сугробам,По сугробам крутолобым.Поднимай повыше ногу,Проложи себе дорогу. *Ходьба по кругу, высоко поднимая колени. Родитель: «Смотри зайчик совсем замерз. А ты знаешь, как зайчик греется?* ***Игра «Идём по кругу»*** Родитель громко произносит команды: «Побежали зайчики» - ребенок бежит по кругу, «Прыгают зайчики» - ребенок прыгает на двух ногах с продвижением вперед. (повторить 2-3 раза).**Родитель –** смотри рыжая лиса бежит по заячьим следам! *Малыш идет по кругу на носочках виляя хвостиком.*Родитель: а ты знаешь, что лиса хочет с нами поиграть в снежки? Давай с ней поиграем? *Посадить игрушку подальше и метнуть в нее маленьким мячиком. Выполнить упражнение несколько раз.* ***Игра в снежки***Я подброшу снежки высокоПолетят снежки далеко,А ребята мне их соберутИ обратно мне их принесут**Родитель: молодец, мы сегодня так много узнали про зимний лес. Но нам пора отправляться домой. Садимся в наш автомобиль и отправляемся.**  |