|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 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.png  Родитель 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.jpg  Выполняется 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.jpg  Ребенок 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: зима  Родитель: 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 плечам Но мы пойдем гулять с тобой - «Пробегают» указательными и средними пальцами по бедрам Я надену шубку - Проводят ладонями от плеч по груди вниз Я надену шапку - Двумя руками поглаживают голову Я надену шарфик и еще платок- Поглаживают шею одной ладонью, другой ладонью А потом красивые, теплые, пушистые, Крошки-рукавички на ручки натяну - Поглаживают по очереди руки, как бы надевая рукавицы И 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 высоко  Полетят снежки далеко,  А ребята мне их соберут  И 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.** |