ТЕМА: ВЕСНА В ОКНО СТУЧИТСЯ…

Цель: воспитание у детей интереса к занятиям физической культурой. Учить детей сохранять равновесие при ходьбе по ограниченной поверхности; Способствовать укреплению связочно – мышечного аппарата голени и стоп; Формировать положительный настрой на занятия физической культурой.

Пособия: ткань голубого или синего цвета («лужа»); мостик - «дощечки» из крупного строителя, или полоска, вырезанная из бумаги (*ширина - 20 -25 см, длина 1-2 м*); бумажный «комар» на леске, привязанный к палочка (карандашу).

Ход:

Родитель: Посмотри в окошко, что ты видишь? (*солнышко)* Правильно, весеннее солнышко все больше припекает. Греет солнышко, вот уже снег тает, и появляются маленькие лужицы и большие лужи. Давай пойдем, погуляем. (*родитель вместе с ребенком идут по кругу)*

Родитель: Ой, посмотри, какая большая лужа разлилась перед нами (*в центре «лужа» - голубая ткань).* Давай погреем наши руки *(ходьба на носках, руки подняты вверх)*

Давайте осторожно пройдем вокруг лужи, не вступая в нее (*ходьба вокруг «лужи»).* Хорошо.

Родитель: Мы пришли на полянку, давай отдохнем немного.

1. Давай потянемся все вверх, к солнышку протянем ладошки. Попросим быстрее растопить весь снег *(потягивание на носочках, руки вверх).* Опустим ручки, а потом потянемся еще. (4-5 раз)

2. А сейчас, давайте покажем, какая широкая лужа у нас. Разведем руки в стороны широко-широко. Молодцы. Солнышко высушит лужу и она станет узенькой-узенькой, сведем ладошки вместе. (4-5 раз)

3. Попробуем заглянуть в лужу. Подойдем к краю, наклонимся, посмотрим. Ой, в луже солнышко играет, выпрямимся, закроем глазки, пусть отдохнут от яркого света. Еще заглянем в лужу (4-5 раз)

4. А сейчас мы поиграем с водичкой. Присели, опустили в лужу указательный пальчик. Ой, холодная вода. Встали, погрели пальчик в ладошке. Еще раз присели – большой пальчик опустили в лужу. Встали, погрели пальчик. Опять сели, самый маленький пальчик – мизинчик опустим в лужу. Встанем и согреем его. А теперь потрем ладошки, согреем все пальчики. Не будем больше опускать ручки в лужу, вода очень холодная, можно настудиться.

Родитель: Как же нам через лужу перейти. Давай положим в лужу мостик и попробуем перейти по нему так, чтобы не намочить ножки *(ходьба по ограниченной площади поверхности*) Очень хорошо!

Как пригревает солнышко. На улице стало совсем тепло, и, слышите писк, самый смелый комар прилетел к нам. Он хочет с вами поиграть. Комар будет летать, а вы его будете ловить

Игровое упражнение «Поймай комара»

Родитель держит «бумажного комара», находящегося на 10-15 см выше поднятой руки ребенка. Ребенок подпрыгивает, стараясь достать.

Родитель: Давай, еще поиграем с солнышком.

Игра «Солнышко»

Маленькое солнышко я держу в ладошках,
А большое солнце вижу из окошка,
Маленькое солнышко я беру руками,
А большое солнце высоко над облаками, (*поднимают руки над головой и смотрят вверх)*
Маленькое солнышко мне в ладошки светит, *(показывают маленькое солнышко)*
А большое солнце светит всей планете*! (поднимают руки над головой и разводят в стороны)*

Родитель: Хорошо мы поиграли? Тебе понравилось? Давай, похлопаем в ладошки. Мы рады, что пришла весна!