

Ходьба и бег с выполнением заданий «В лесу»

Жарким днём лесной тропой
Звери шли на водопой.

За мамой - лосихой топал лосёнок.

За мамой – лисицей крался
лисёнок.

За мамой – медведицей шёл медвежонок.

За мамой – ежихой катился
ежонок.

За мамой – зайчихой - косые зайчата.

За мамой – белкой бежали зайчата.
Волчица вела за собой волчат.

Все мамы и дети напиться хотят.
Вот мы и пришли с вами к озеру.

ОРУ

1. «Потянитесь к солнышку».

2. «Поиграйте с водичкой».

3. «Разгоняем волны».

Дети идут в обход
по залу.

Дети шагают
притопом.
Идут на носках.

Ходьба на
внешней стороне
стоп.

Ходят в приседе.

Прыжки на двух
ногах с
продвижением
вперёд.

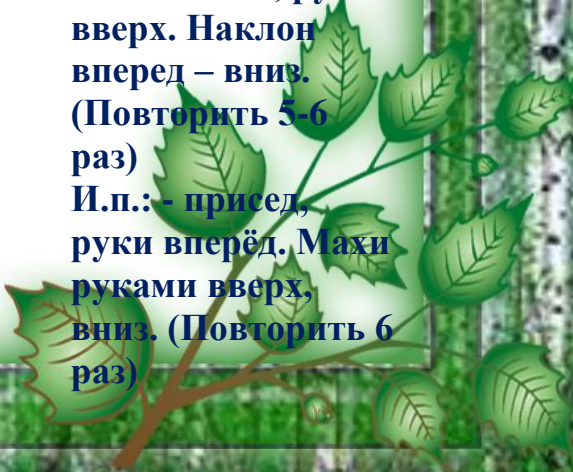
Бег на носках.
Ходьба широким
шагом.

Построение в круг.

И.п.: – узкая
стойка, ноги
врозь, руки на
поясе. Повороты
вправо, влево.
(Повторить 6 раз)

И.п.: - то же, руки
вверх. Наклон
вперед – вниз.
(Повторить 5-6
раз)

И.п.: - присед,
руки вперед. Махи
руками вверх,
вниз. (Повторить 6
раз)





4. «Схватите водичку».

5. «Зачерпните ладошками воду и попейте её».

А теперь по тропинке идём дальше.

От хищников бегом марш!

В лесу много жителей. Вот лягушки по дорожке скачут, вытянув ножки.

Вот из берлоги вылезли медведи поиграть

А вон гусеница ползёт по траве.

В лесу много препятствий встречается на пути у зверей.

И.п.: - то же. Махи руками в стороны. (Повторить 6 раз).

И.п.: - то же. Сгибание и разгибание пальцев (попеременно). (Повторить 6 раз). Имитационные движения кистями рук . (Повторить 3 раза).

Обычная ходьба.

Бег с заданием в колонне по одному. Ведущий поднимает руку с бубном вверх. Дети совершают подскок, коснувшись рукой бубна.

Дети совершают прыжки в приседе с продвижением вперед.

Дети ползают на четвереньках, опираясь на стопы и ладони.

Ползание в положении сед, сгибая и разгибая ноги. Руки находятся в упоре сзади.

Ходьба по полосе препятствий.





Нужно пройти много деревьев, не задев их

Преодолеть заросли

Пройти по бревну, как по мостику и не упасть.

Пройти по кочкам.

Вот мы с вами и пришли к лесу.

**Ходьба «змейкой»
между конусами.**

**Ползание через
туннель на
четвереньках с
опорой на колени
и ладони.**

**Ходьба по
гимнастической
скамейке.**

**Ходьба по канату
приставным
шагом в правую
сторону
Обычная ходьба.**

