
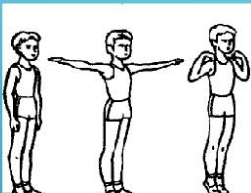
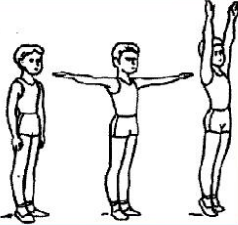
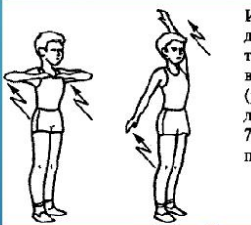

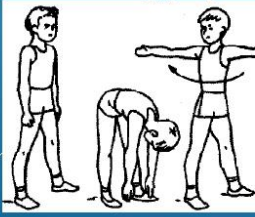



Здравствуйте, ребята! Начинаем наш дистанционный урок с разминки. Выполните следующие упражнения:

 <p>И. п. (<i>исходное положение</i>) – стоя, ноги врозь, руки на поясе; 1 – поворот головы направо; 2 – и. п.; 3 – поворот головы налево; 4 – и. п.</p>	 <p>И. п. – основная стойка; 1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам; 3 – руки в стороны; 4 – и. п.</p>
 <p>И. п. – основная стойка; 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх, подняться на носки и потянуться (вдох); 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 – руки вниз (выдох).</p>	 <p>И. п. – стоя, ноги вместе, руки перед грудью; 1–2 – два пружинистых рывка локтями назад; 3–4 – левую руку вверх, правую вниз: два пружинистых рывка назад (руки прямые); 5–6 – руки перед грудью: два пружинистых рывка локтями назад; 7–8 – правую руку вверх, левую вниз: два пружинистых рывка назад.</p>
 <p>И. п. – стоя, ноги врозь, руки вверх; 1 – наклон вправо; 2 – наклон влево.</p>	 <p>И. п. – стоя, ноги врозь; 1 – наклон вперед, руками коснуться пола; 2 – выпрямиться с поворотом туловища направо, руки в стороны; 3–4 – то же с поворотом налево. Ноги с места не сдвигать.</p>
 <p>И. п. – широкая стойка; 1 – наклон вправо, правая рука скользит по ноге вниз, левая – поторсу вверх; 2 – и. п.; 3 – наклон влево со сменой движения рук; 4 – и. п.</p>	

А теперь найдите свою скакалку и попробуйте разучить комплекс упражнений со скакалкой:

### Комплекс упражнений со скакалкой

1. Потягивание со сложенной вчетверо скакалкой и поднимание на носки.
2. Наклоны в стороны со сложенной вчетверо скакалкой.
3. Наклоны вперед со сложенной вчетверо скакалкой.
4. Продевание скакалки под ступнями назад и вперед.
5. Приседание, стоя на скакалке.
6. Наклоны вперед и равновесие со скакалкой.
7. Бег на месте с вращением скакалки.
8. Прыжки на обеих ногах, вращая скакалку вперед.
9. Ходьба на месте.



Молодцы, ребята!

- А в какие игры можно играть с друзьями, используя задания с прыжками?

### «Прыгни - присядь»

**Цель:** учить детей перепрыгивать через верёвку двумя ногами, отталкиваясь и приземляясь на обе ноги, принимать положение в группировке присев. Развивать ловкость, внимание, быстроту движений.

**Ход игры:** Дети стоят в колонне на расстоянии одного шага от другого. Двое ведущих с верёвкой в руках – длина 1,5м, располагаются справа и слева от колонны. По сигналу дети проносят верёвку перед колонной на высоте – 25-30см от земли. Дети в колонне поочередно перепрыгивают через верёвку. Затем, миновав колонну, ведущие поворачиваются обратно, неся верёвку на высоте 50-60см. дети быстро приседают, принимая положение группировки, чтобы верёвка их не задела. При повторении ведущие меняются. Подпрыгивать вверх толчком двух ног, не перешагивать, тот кто ошибся, выходит из колонны на 2-3 повторения игры.

**Усложнение:** поднять верёвку вышнее, над детьми пронести ниже.



### «Сильный удар»

**Цель:** учить детей подпрыгивать на месте, как можно выше, стараясь ударить по мячу, подвешенному на 25см выше роста детей. Учить приземляться на носки полусогнутые ноги. Укреплять своды стоп. Развивать глазомер, ловкость, координацию движений.

**Ход игры:** На высоте 25см выше поднятой руки ребёнка подвешивается мяч. Двое детей примерно одинакового роста встают с двух сторон от мяча. Они подпрыгивают вверх и стараются сильнее ударить по мячу. Выигрывает тот, чаще отбивал мяч от себя в другую сторону. Мяча касаться двумя руками.

#### 2 вариант.

Задача детей отбить мяч, подвешенный на верёвке к высокому столбу так, чтобы он закрутился вокруг столба.



### ИГРА «ЛОВКИЕ ПРЫГУНЫ»

На площадке в две линии в шахматном порядке выкладываются обручи (по 6-8 штук).

Дети двумя колоннами выполняют прыжки в обручи на двух ногах – то вправо, то влево (без паузы) переступают условную черту и поворачиваются кругом.

Упражнение повторяется в обратную сторону (3-4 раза).

Педагог отмечает команду-победителя.



### ИГРА «КТО БЫСТРЕЕ ПРОЙДЕТ ПО ДОРОЖКЕ» (с 4 лет)

Дети делятся на две команды. Командам дается задание, например «В обруч смело ты шагай, четко фрукты (страны, имена) называй».

По сигналу дети начинают перешагивать из обруча в обруч и на каждый шаг называют один из фруктов.

Выигрывает тот, чья дорожка окажется длиннее (кто дальше пройдет от линии старта).





## Подвижные игры с прыжками



### Зайцы и волк

**Задачи:** развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге, в прыжках на обеих ногах, в приседании, ловле.

**Описание:** одного из играющих назначают волком, остальные изображают зайцев. На одной стороне площадки зайцы отмечают себе места шишками, камушками, из которых выкладывают кружочки или квадраты. Вначале игры зайцы стоят на своих местах. Волк находится на противоположном конце площадки - в овраге. Воспитатель говорит: «Зайки скачут, скок-скок-скок, на зеленый на лужок. Травку шиплют, слушают, не идет ли волк». Зайцы выпрыгивают из кружков и разбегаются по площадке, прыгают на 2 ногах. Воспитатель произносит слово «волк», волк выходит из оврага и бежит за зайцами, стараясь их поймать. Зайцы убегают каждый на свое место.

**Правила:** 1. Зайцы выбегают при словах - «зайцы скачут»  
2. Возвращаться на места можно лишь после слов «волк».



**Варианты:** нельзя ловить тех зайцев, которым подала лапу зайчиха - мать; на пути поставить кубы - песенки, зайцы оббегают их; выбрать 2 волков.

Но помните! В квартире сильно прыгать нельзя! Да и поздно вечером, когда соседи отдыхают, лучше не прыгать.

Выбирайте заранее безопасное место и время для игр!

Домашнее задание:

- каждое утро выполнять утреннюю зарядку!

Наш дистанционный урок окончен!

Спасибо! Будьте здоровы!