Младшая группа

Комплекс № 14

**«На озере»**

Ребята, давайте с вами отправимся на озеро, и посмотрим, кто там живет. «Повернулись, покружились и на озере очутились». (Воспитатель показывает картинки с изображением животных). На озере живет черепаха, она, когда видит опасность, прячется в панцирь.

**Упражнение № 1** «Черепаха»

Из и.п. лежа на спине, руки вверху – принятие позы группировки: согнуть голову, туловище, обхватить кистями согнутые в коленях ноги, вернуться в и.п.

Еще на озере живет змея.

**Упражнение № 2** «Змея»

И.п. – лежа на животе, отжимание на бедрах со звуком «ш-ш-ш-ш-ш».

Рыбки выпрыгивают из озера, весело приветствуя нас.

**Упражнение № 3** «Рыбка»

Из и.п. лежа на животе – поднять ноги, руки отвести назад, прогнуться. Вернуться в и.п.

По дну озера раки рыщут, пищу себе ищут.

**Упражнение № 4** «Раки»

Ползанье на задних четвереньках сначала вперед, затем назад.

Утка утят ведет купаться.

**Упражнение № 5** «Утка с утятами»

Ходьба в приседе со словами «кря-кря-кря»

Цапля стоит на одной ноге, лягушек выглядывает.

**Упражнение № 6** «Цапля»

И.п. стоя на одной ноге, другая согнута и колено отведено в сторону – сохранять устойчивое положение заданный промежуток времени.

Здесь много интересного, но нам пора домой.

**Упражнение № 7** «Дорога домой»

Разновидности ходьбы (за воспитателем, в рассыпную, между предметами, приставным шагом, по дорожке шириной 20 см) парами

**Упражнение № 8**

Ходьба по «дорожкам здоровья»

Руководитель практики \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /

(подпись) (расшифровка)

Методист\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ / \_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_\_ /

(подпись) (расшифровка)