



**Цель.** Игровые задания на развитие мышц нижних конечностей, координации движений, ловкости, внимания; закрепление понятий левая и правая нога.

**Оборудование:** веревка, скакалка, канат, нарисованная дорожка мелом.

## Игровые задания

- **Ходьба по тропинке.** При ходьбе спину и голову держать прямо, руки на поясе или в стороны. Важно держать устойчивое равновесие.
- **Ходьба с предметом.** Ходьба с мешочком (кубик, книга и др.) на голове, руки на поясе. Стараться удерживать равновесие, не ронять мешочек; голову и спину держать прямо, плечи расправить.
- **Ходьба на внимание.** Ходьба по дорожке, хлопая в ладоши перед собой и за спиной на каждый шаг. Важно не только удерживать устойчивое равновесие, но и сохранять ритмичность и темп ходьбы.
- **Ходьба приставным шагом.** Ходьба прямо приставным шагом, приставляя пятку одной ноги к носку другой. При ходьбе руки на пояс или за голову, спину и голову держать прямо.



## «Скакалка– лучший друг ребят».

Прыжки через скакалку, конечно, никогда не станут олимпийским видом спорта. Тем не менее прыжки через скакалку – одни из самых эффективных упражнений, совмещающих в себе аэробный непрерывный длительный бег, атлетическую мощь, эстетичность танцев и напоминающих нам об увлечениях детства. Прыжки через скакалку способствуют развитию точности и быстроты, согласованности своих движений со скоростью и направлением движений скакалки.

Прыжки через скакалку используют для разминки укрепления мышц ног, улучшения координации и подвижности стоп, они развивают как аэробные, так и анаэробные возможности организма. Это прекрасное средство тренировки сердечно - сосудистой и дыхательной систем, развивающее общую выносливость и координацию движений, форма двигательной активности, доступная всем, в том числе и детям. Прыгать на скакалке можно как в помещении, так и на открытом воздухе. Также скакалку можно заменить обручем.

Прыжки на скакалке – занятие увлекательное, в эту забаву можно внести разнообразие: на двух ногах; на одной ноге; то на одной, то на другой; «крестиком».



## «Обруч»

Кто из нас в детстве не крутил обруч? Наверное, нет таких!

Почти у каждой девочки, как, впрочем, и у мальчика, в детстве был спортивный обруч. Мы часами стояли на улице вместе с друзьями и соревновались в ловкости: крутили обруч не задумываясь о том, что это не просто веселая игра, но и замечательное оздоровительное упражнение.

Что можно делать с обручем?

Вращать на талии, на руке, на шее. Научившись хорошо крутить обруч на талии, можно постепенно усложнять. Крутите, стоя на одной ноге, на одном колене, на коленях. Справившись с этим, начните выполнять прыжки во время вращения обруча, любые танцевальные движения или повороты. Если вы освоили и это, начните крутить обруч в движении.

**Не забывайте, что всё это лучше делать вместе со своими детьми!**

