***Апрель. 2 неделя. Старшая группа***

**Задачи:**

* Упражнять детей в ходьбе и беге между предметами; разучить прыжки с короткой скакалкой;
* упражнять в прокатывании обручей и пролезания в них.

**Разминка.**

Ходьба и бег по комнате под музыку с остановкой по сигналу, ходьба и бег между предметами (в чередовании).1-2 минуты.

**Общеразвивающие упражнения.**

1. И. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу.

1 — правую ногу на носок, скакалку вверх; 2 — И.п. То же левой ногой (6 раз).

2. Н. п.: ноги врозь, скакалка внизу. 1 — скакалку вверх; 2 — наклон вправо; З — выпрямиться; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п.: сидя ноги врозь, скакалка вверху. 1—2 — наклониться, положить скакалку на носки ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

4. И. п.: стоя на коленях, скакалка внизу. 1—2 — сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево (5—6 раз).

5. И. п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на Полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом (8—10 раз).

**Основные виды движений.**

**1. Прыжки через короткую скакалку (веревочку)** на месте, вращая ее вперед, до 5—6 подпрыгиваний подряд (3—4 раза).

**2. Прокатывание обруча (мяча) друг другу**, стоя в паре (4—5 раз).

**3. Пролезание в обруч**  (4—5 раз). Взрослый держит обручи, ребенок пролезает в него три раза подряд, стараясь не задеть за верхний край обода в одном направлении. Затем меняется направление

**Подвижная игра Ловишки-перебежки.**

Взрослый стоит по середине комнаты, по сигналу «Раз, два, три , беги» ребенок должен перебежать в другой конец комнаты, стараясь увернуться от взрослого