

УГАДАЙ, КТО ЭТО?

Мама приглашает малыша послушать увлекательные истории и помочь ей изобразить всех животных

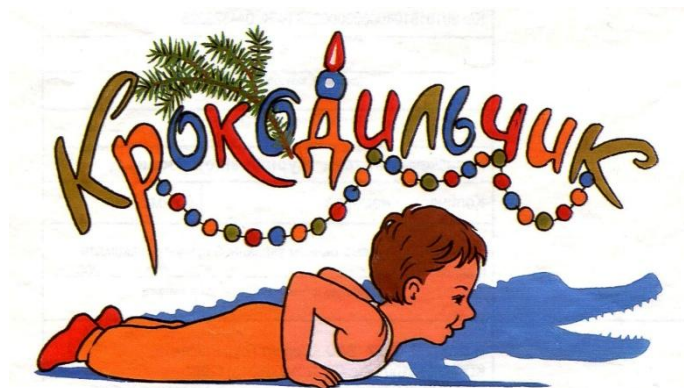
«В одном сказочном лесу звери нарядили елку и собирались встретиться с Дедом Морозом. Первым пришел к елочке косолапый мишка. Он шел медленно, переваливаясь с боку на бок. Сел под елочку и стал ждать.

Ребенок встает, расставив ноги, наклоняется и ставит руки на пол. «Медвежонок» ходит, переступая одновременно правой ногой и левой рукой, затем левой ногой и левой рукой. Нужно постараться, чтобы ножки малыша не сгибались в коленях при выполнении этого упражнения



Вторым приполз крокодильчик, он тоже хотел получить подарок от Деда Мороза.

Ребенок ложится на животик, упирается согнутыми руками в пол. Поднимает верхнюю часть туловища и начинает ползти на одних руках, не помогая при этом прямыми ножками-хвостиком (они должны просто волочиться по полу).



А потом прибежал...шустрый жук! Он специально пробудился из спячки, чтобы увидеть своими глазами Деда Мороза, еще и подружку гусеничку позвал. Лапки у жука мерзли, поэтому он бегал очень быстро, то вперед, то назад, чтобы согреться.

Малыш садится на пол, ставит руки сзади. Ноги немного расставлены и согнуты. Ребенок поднимает таз над полом и, держа его на весу, начинает движение вперед, а затем назад на руках и ногах.



Только жук забежал под елочку, а вот уже и гусеничка приползла, торопится, спешит...

Ребенок садится на коврик, согнув немного колени, руками упирается сзади в пол. Затем поднимает туловище и переносит его к пяткам. После чего одновременно переставляет руки и ноги в исходное положение. Так и продвигается, как гусеница, вперед.



Последним, пятым, прискакал зайчонок. Стал он прыгать то на одной лапке, то на другой, чтобы согреться. Но что-то долго нет Деда Мороза...

Ребенок стоит, правую ногу отводит назад и берется за нее правой рукой. Прыгает на одной левой ноге. Затем меняет положение – берется левой рукой за левую ногу, а прыгает на правой.



Решили звери, чтобы веселее и теплее было ждать, поиграть пока в мячик. Стук-стук, вот как они играли!

Ребенок садится на корточки, обхватив руками колени, и начинает подпрыгивать на носочках. Мама в это время стоит рядом и держит руку на макушке ребенка, имитируя игру в мяч.



А в это время Дед Мороз шел через сугробы по лесу. Вот он один сугроб перелез, потом второй, а потом третий, самый высокий. Наконец добрался

он до зверят. Подарил им всем подарки и спел вместе с ними новогоднюю песенку».

Мама держит обруч над полом (сначала на высоте 10 см). Ребенок пролезает внутрь обруча, не держась за него руками. Затем мама постепенно поднимает обруч выше и Последним, пятым, прискакал зайчонок. Стал он прыгать то на одной, лапке, то на другой, чтобы согреться. Но что-то долго нет Деда Мороза...



Материал подготовила
инструктор по физической культуре
Н.П. Фролкина