



# Зайка и его друзья

## **Уважаемые родители!**

**Продолжаем наши физкультурные занятия дома.**

**Сегодня на занятие мы закрепляем ходьбу по массажным дорожкам, поиграем в подвижную игру.**

**Для занятия нам потребуются массажные коврики, маска или игрушка лисы, игрушка для сюрпризного момента у меня зайка у вас любая которая есть.**

Посмотрите, кто пришел к нам в гости? *(показываю игрушку зайку).*

Правильно малыш это зайка!

Зайчик зовет нас прогуляться по лесной тропинке.

Игра «Прогулка по дорожке»

*(Ребенок и мама выполняют движения в соответствии с текстом)*

Раз, два, три, четыре, пять.

Отправляемся гулять.

И по ровненькой дорожке

Мы пройдем совсем немножко.

Влево, вправо посмотрели

И на корточки присели.

Встали, дружно подтянулись

И как кошечка прогнулись.

А теперь прыжки на месте,

И похлопаем все вместе.



## Упражнение "Кочки"

Разбрасываем по комнате коврики с разной поверхностью (шипы, трава, камешки и другие) таким образом, чтобы ребенок мог наступить на середину коврика переступая (не прыгая).

Задание для детей, по хлопку переступить на коврик. Можно усложнить схему упражнением включением в нее обруча, массажной кочки, а так же мягкие поверхности - кусок поролона или ткани. "Кочки" должны быть разными по ощущениям, а так же по смыслу (наступить на середину обруча).

Все мы дружно покружились и в зайчишек превратились (*можно покружиться вокруг себя*).

Подвижная игра «Зайчики и лиса»

По лесной лужайке разбежались зайки  
Вот какие зайки, зайки «попрыгайки»  
(Ребенок прыгает на двух ногах)

Воспитатель:

«Сели зайки на лужок, роют лапкой корешок»  
(Ребенок приседает)

«Вот какие зайки, зайки попрыгайки»

Взрослый:

«Вот бежит лисичка, рыжая сестричка, ищет, где  
же зайки, зайки попрыгайки  
(Ребенок убегает от лисички)



Спасибо за внимание!

