**Карточка № 28 Д.**

**«Самолёты»**

**Цель:** упражнять детей в метании вдаль одной рукой, повторить прыжки в длину с места, развивать координацию движений, воспитывать внимание и умение сдерживать себя.  
**Материал:** флажки и мешочки с песком по количеству де­тей, длинная веревка (8—10 ж).

**Ход занятия:** **1 ч а с т ь.** Ходить по кругу, взявшись за руки. Бег врас­сыпную.  
**2 ч а с т ь.**

**Общеразвивающие упражнения с фложками**  
1.И. п.: лежа на спине, флажок держать в одной руке, ру­ки вдоль туловища. Поднять руки вперед, переложить флажок в другую руку и опустить. Повторить 3—4 раза.

2.И. п.: стоя, ноги несколько расставить, флажок держать в одной руке. Присесть, коснуться флажком пола (можно кос­нуться несколько раз палочкой), выпрямиться. Повторить 3— 4 .раза. То же выполнить другой рукой.

3.И. п.: сидя, ноги вместе, руками опереться сзади, фла­жок на коленях. Подтянуть согнутые ноги к туловищу — «Спря­тали флажок», выпрямить ноги. Повторить 4—5 раз.

4.Поскоки на месте на двух ногах или бег с флажком в ру­ке друг за другом (20—25 сек). Ходьба в колонне по одному. Положить флажок.  
**Основные виды движений**.

Прыжки в дли­ну с места на двух ногах. Выполнять прыжки всей подгруппой одновременно 6—7 раз и только по сигналу воспитателя. Сле­дить, чтобы дети стали у линии (на краю ковровой дорожки или веревки), несколько расставили ноги, это облегчает пры­жок.

Метание вдаль мешочков с песком правой и левой рукой. Дети выполняют упражнение все одновременно 3—4 раза каж­дой рукой.  
**Подвижная игра** «Самолёты»

Воспитатель предлагает детям поиграть в летчиков. Дети садятся на стульчики и готовятся к полету - "заводят мотор". Воспитатель читает стихотворение и показывает соответствующие движения. Малыши повторяют их:

Жу-жу-жу, жу-жу-жу, *(Круговые движения*  
Я моторчик завожу! *согнутыми в локтях руками.)*  
Расправил крылья самолет, *(Дети встают со стульчиков*  
*и разводят руки в стороны.)*  
Я отправился в полет! *(Дети бегут в разные стороны.)*

Затем по сигналу воспитателя: "Самолеты, на посадку!", дети бегут к своим стульчикам и садятся на них - самолеты "приземляются".

**3 ч а с т ь.** Ходьба обычным шагом и на носках.