**3 неделя марта 16.03 -20.03 2015 (Режим работы с 8.00 -17.00)**

**Тема недели. Живое - неживое**

**Цель.** Создание условий для ознакомления с основными приметами весны через социально - коммуникативное, познавательное, речевое, художественно-эстетическое развитие.

**Ежедневно.**

**Утренняя гимнастика. Комплекс упражнений «Разноцветные мячи»**

**Задачи.** Развивать умение выполнять упражнения с мячом, бежать, не натыкаясь друг на друга; развивать умение выполнять движения в соответствии с текстом стихотворения; вызывать интерес к подвижным играм.

**Подготовка к завтраку. Завтрак.**

**Задачи.** Закреплять умение самостоятельно засучивать рукава, не мочить при умывании одежду, мыть кисти и запястья рук, лицо, не разбрызгивать воду; совершенствовать умение правильно держать ложку, пользоваться салфеткой.

**Организация питания и сна. Чтение перед сном.**

**Задачи.** Совершенствовать культурно-гигиенические навыки; формировать элементарные навыки поведения за столом; приобщать к словесному искусству.

**Подъем, воздушные и водные процедуры. Гимнастика после сна. Комплекс «Зоопарк».**

**Задачи.** Формировать начальные представления о необходимости закаливания; воспитывать бережное отношение к своему здоровью. Осуществлять комплекс закаливающих процедур.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Образовательная деятельность** | **Деятельность в ходе режимных моментах** | **Самостоятельная деятельность** | **Индивидуальная деятельность** | **Работа с родителями** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **16 МАРТА. ПОНЕДЕЛЬНИК****1.Художественное творчество (Рисование)****Тема.** **Солнышко, солнышко, раскидай колечки.** **Задачи**: вызвать интерес к рисованию веселого солнышка, играющего колечками. Показать сходство и различие между кругом и кольцом. Упражнять в рисовании кистью. Развивать чувство формы и цвета. **Интеграция:** труд, коммуникация.**Музыка.** Продолжать развивать умение детей внимательно и осознанно слушать музыкальное произведение; воспитывать интерес к музыкально-художественной деятельности | **Утро****1.Беседа.**  **«Надо, надо умываться».** **Задачи:** Формировать у детей культурно-гигиенические навыки, учить правильно и тщательно вытирать руки. Рассказать о важности содержания лица и рук в чистоте.**2.Работа в уголке природы: полив растений.** **Задачи:** Совершенствовать трудовые навыки детей по уходу за комнатными растениями. Воспитывать трудолюбие, ответственное отношение к порученному делу.**Театрализованная игра по РНС «Теремок».** **Задачи:** Развивать умение детей видеть отрицательные и положительные черты персонажа, воспроизводить слова сказки, передавать настроение героев. Развивать выразительность речи.**ПРОГУЛКА****Наблюдение: свойства почвы.** **Задачи:** Освободить от остатков снега и прошлогодней листвы небольшой участок почвы, показать детям, что растительности еще нет, но почва хорошо увлажнена, что снег начал таять и влага уходит в землю. Продолжать знакомить детей с признаками весны**П/И «Воробушки и кот».** **Задачи.** Развивать умение детей чередовать бег с преодолением препятствий. Повышать двигательную активность, развивать творчество при выполнении физических упражнений.**И/У «Ракета».** **Задачи:** Формировать умение детей выполнять бег с ускорением темпа, тренировать дыхательную систему, способствовать закаливанию детского организма.**Трудовое поручение: чистка и сушка мокрых рукавичек.** **Задачи:** Формировать у детей навыки самообслуживания, учить выполнять индивидуальные поручения в соответствии с заданием. Воспитывать трудолюбие, ответственность**2 ПОЛОВИНА ДНЯ****1.Чтение худ литературы. К. Чуковский «Мойдодыр», рассматривание иллюстраций.****Задачи:** Помочь детям понять основную идею произведения, учить отвечать на вопросы по тексту. Воспитывать желание быть чистыми и аккуратными | **Игры со строительным материалом по выбору детей.** **Задачи:** Организовать применение детьми и совершенствование навыков работы с различными материалами. Развивать фантазию, воображение.**рисование цветной водой. Задачи:** Предложить детям выполнить произвольные рисунки, развивать умение предварительно намечать контуры изображения палочкой на снегу. Развивать творческие способности, фантазию, учить рассказывать о своей работе**СР.И. «Концерт для кукол».****Задачи:** Предложить детям устроить концерт для зрителей-кукол, оркеструя знакомые песни и исполняя танцы. Развивать творческие способности детей, стремление к творчеству. Способствовать профилактике эмоционального перенапряжения | **Д/И «Летает - не летает». Задачи:** Развивать умение внимательно слушать задание, правильно воспринимать его, определять словом действия животных. Развивать слуховое восприятие, внимание**И/У «Лови мяч». *Задачи:*** Развивать координацию движений, ловкость, подвижность суставов. **Беседа. «Опасные игрушки»** **Задачи.** Формировать отрицательное отношение к играм со спичками, приобщать к правилам безопасного поведения, формировать представления об опасностях | Консультация:  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **17.МАРТА. ВТОРНИК****1. Познание** **Тема.** День – ночь**Задачи.** Закреплять умение различать и называть части суток: день - ночь**Интеграция:** труд, коммуникация, социализация, конструирование, труд, безопасность.**2.Физкультура** ползание по скамейке на ладонях и коленях.**Задачи.** Упражнять:- в ходьбе и беге по кругу; в ползании по скамейке на ладонях и коленях. Развивать умение бросать мяч о землю и ловить двумя руками**Интегр**аци**я.** Социализация, здоровье, музыка | **1ПОЛОВИНА ДНЯ****Беседа: «Какая посуда нам нужна?» Игровая ситуация: «Сервируем стол». Задачи:** Развивать умение детей различать предметы посуды по назначению, расставлять их на столе согласно правилам сервировки. Активизировать в речи и уточнить названия и назначение предметов посуды.**Чтение художественной литературы: Э. Аттли «Про маленького поросенка Плюха».** **Задачи:** Развивать умение детей следить за развитием сюжета сказки, по ходу чтения отвечать на вопросы о действиях персонажей. Формировать представления о книге как источнике знаний и впечатлений, прививать интерес к чтению**Прогулка.****1Наблюдение за льдинки на деревьях. Задачи:** Знакомить детей с разнообразием растительного мира, обратить внимание на то, что снега на ветках дерева нет, он превратился в льдинки, потому что солнце растопило снег, а мороз сковал капли воды. Продолжать знакомить детей с приметами**2.П/И «Мыши и кот». «Воробушки и кот».****Задачи:** Развивать умение правильно выполнять основные движения при беге, осознанно соблюдать правила игры, выполнять игровые действия, выступая в роли игрока и водящего.Развивать скоростные качества, ловкость**Трудовое поручение. расставляем обувь на полке после прогулки.****Задачи:** Формировать у детей навыки самообслуживания, учить выполнять индивидуальные поручения, действовать аккуратно. Воспитывать трудолюбие, ответственность**2 ПОЛОВИНА ДНЯ.****1Развивающая игра** «Зеркальце».**Задачи:** Формировать у детей способность видеть себя глазами в отражении зеркала.**2Просмотр мультфильма «Светофор» (серия «Смешарики», «Азбука безопасности»).****Задачи:** Предложить детям рассмотреть светофор, напомнить о его назначении, принципах работы. Формировать у детей осознанное отношение к личной безопасности, желание быть добросовестными пешеходами. |  **Игры со строительным материалом «Постройка многоэтажного дома».****Задачи:** Продолжать формировать умение детей выполнять многоуровневые постройки, закреплять умение выкладывать детали конструктора вертикально; соотносить структуру постройки с ее назначением, развивать творчество в работе со строительным материалом.**С.Р.И. «Шоферы»: сюжет «Посадка пассажиров в автобус».** **Задачи:** Формировать игровой опыт детей, показать способы ролевого поведения, учить взаимодействовать со сверстниками в игре **рисование на свободную тему.****Задачи.** Развивать умение детей использовать освоенные ранее техники для воплощения задуманного, подбирать цвета и материалы в соответствии с замыслом. Способствовать профилактике нервного перенапряжения | **Д/И** «Солнце светит ярко» лучики из прищепок на желтом круге**Задачи.** Развивать мелкую моторику, закреплять желтый цвет.**Задачи.****И/У «Вперед, на Луну!» Задачи:** Развивать умение выполнять бег с ускорением, тренировать дыхательную систему, способствовать закаливанию детского организма, формировать интерес к физкультуре испорту**Задачи.** **Д/И «Разбери картинки»****Задачи.** Формировать умение классифицировать одежду, обувь; пользоваться в речи словами – обобщениями. | Консультация на тему «Выбор игр дома и на улице» |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **18 МАРТА. СРЕДА****1. Коммуникация.****Тема.** Чтение русской народной сказки «У страха глаза ве­лики».**Задачи.** Напомнить известные русские народные сказки и познакомить с новой. Помочь правильно воспро­извести начало и конец сказки**Интеграция:**  коммуникация, социализация.**2. Физкультура** бросание мяча о землю и ловля двумя руками**Задачи.**Упражнять:- в ходьбе и беге по кругу; в ползании по скамейке на ладонях и коленях. Развивать умение бросать мяч о землю и ловить двумя руками**Интеграция:** здоровье, безопасность | **Утро****1 Д/И «Кто где живет?»** **Задачи.** Развивать умение детей различать домашних и диких животных, называть их детенышей, места обитания. Активизировать в речи и уточнить соответствующие понятия.**2.Наблюдение «Выращивание лука на перо». Задачи.** Предложить детям рассмотреть луковицы, рассказать, как сажают лук, ухаживают за ним, какие изменения произошли со времени прошлого наблюдения.**3.Коррекционно-оздоровительная игра «Пузырь».Задачи.** Формировать у детей навыки диафрагмального дыхания, развивать делать короткий легкий вдох и длинный продолжительный выдох. Способствовать профилактике нервного перенапряжения, эмоциональной разрядке **ПРОГУЛКА****Наблюдение: таяние снега, трудовые поручения: уборка снега.** **Задачи.** Обратить внимание детей на то, как уменьшаются постройки из снега, предложить им пояснить, почему так происходит. Организовать уборку снега с тротуаров на клумбы и газоны, рассказать о назначении данной трудовой операции. **П/И «Сбей кеглю».** **Задачи.** Развивать умение принимать исходное положение, выполнять замах и бросок в цель. Развить глазомер, повышать подвижность суставов**П/И «Бегите** к **флажку».** **Задачи.** Развивать умение ориентироваться в пространстве, упражнять в беге. Развивать выносливость, скоростные качества, мышцы ног.**2ПОЛОВИНА ДНЯ.****1Д/И «Где спрятался Чебурашка?»** **Задачи:** Формировать у детей умение устанавливать пространственные отношения между предметами, характеризовать местонахождение предмета. Обогащать словарный запас, развивать грамматический строй речи.**Театральные этюды** **«Кого мы встретили в лесу?»** **Задачи:** Развивать умение передавать характерные повадки и движения животных, выявлять наиболее удачные имитации. Поощрять творческую инициативу детей | **Игровая ситуация «Убаюкиваем куклу».** **Задачи.** Формировать элементарные навыки сочинения мелодии по образцу, пропевать мелодии спокойным тихим звуком без напряжения. Развивать музыкально-слуховые представления, ладовое чувство, чувство ритма.**И/У «Догони мяч».** **Задачи.** Упражнять детей в беге, учить соотносить свои действия со скоростью движения мяча. Развивать способность распределять внимание, реагировать на изменение игровой ситуации, регулировать скорость перемещения.**лепка «Пирамидка». Задачи:** упражнять в раскатывании предметов округлой формы и сплющивании их.   | **Д/И «**Чудесный мешочек**Задачи.** Развивать умение узнавать предметы по характерным признакам, форме, называть их.**Составление загадок о весне.** **Задачи.** Формировать умение выбирать наиболее существенные признаки описываемых предметов и явлений.**Шнуровка** **Задачи.** Создавать условия для развития мелкой моторики**Задачи.**  | Консультация на тему: «Правила поведения в детском саду» |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **19 МАРТА. ЧЕТВЕРГ****1. Познание** **Тема.** Кто живет рядом с нами?.**Цель.** Познакомить с характер­ными особенностями внешне­го вида, поведения, образа жизни домашних животных и их детенышей по описанию.**Интеграция:** труд, музыка, коммуникация.**2.Физическая культура** ползании по скамейке на ладонях и коленях. **Задачи.** Упражнять:- в ходьбе и беге по кругу; в ползании по скамейке на ладонях и коленях. Развивать умение бросать мяч о землю и ловить двумя руками | **1 ПОЛОВИНА ДНЯ.**1**Беседа «Мы все одна семья».** **Задачи.** Способствовать развитию у детей умения оказывать помощь друг другу, делиться игрушками, сообща играть, обращаться за помощью не только к воспитателю, но и к сверстнику. Развивать эмпатию, децентрацию**Игра-забава «Салют».** **Задачи.** Предложить детям ловить разноцветные маленькие «дождинки» - кусочки фольги или бумаги, подбрасываемые взрослым. Способствовать профилактике нервного напряжения, эмоциональной разрядке.**Трудовые поручения: учимся протирать столы** в **столовой. Задачи:** Формировать умение детей выполнять данную трудовую операцию при помощи взрослых, рассказывать о своей работе, отвечая на вопросы воспитателя. Формировать умения, которые пригодятся детям для выполнения в средней группе обязанностей дежурных по столовой.**Прогулка.****Наблюдение за** **весенней капелью.** **Задачи:** Предложить детям понаблюдать за капелью на солнечной и на северной стороне дома, подводить детей к вы воду о том, где наблюдается капель. Расширять представления детей о весенних явлениях природы, развивать умение делать выводы по результатам наблюдения.**П/И «Наседка и цыплята».** **Задачи.** Развивать умение детей правильно выполнять основные движения при беге, передвигаться по извилистой дорожке. Повышать интерес к подвижным играм на свежем воздухе.**И/У «Альпинисты».** **Задачи:** Совершенствовать навыки ходьбы с высоким подниманием колен, умение перешагивать предметы, не задевая их. Обогащать двигательный опыт детей**2.ПОЛОВИНА ДНЯ****Разучивание стихотворения М. Клоковой «Зима прошла».****Задачи:** развивать умение детей выразительно декламировать стихотворение, выделять наиболее понравившиеся отрывки. Формировать умение отвечать на вопросы по содержанию произведения.**Игровое музыкальное упражнение «Птички летают», муз. Л. Баранниковой.** **Задачи:** Развивать умение слышать смену частей мелодии, смену динамики, реагировать на изменения сменой движении (на громкую музыку дети выполняют движение «Птички летают», на тихую музыку - «Птички спят в гнездышках»); выразительно и эмоционально передавать игровые образы, развивать музыкально-слуховые представления. |  **«Магазин»: сюжет «Отдел парфюмерии».** **Задачи.**  Создавать условия для сюжетно ролевых игр, развивать ролевой диалог от имени персонажа игры, продумывать и проигрывать сюжет с несколькими персонажами**Практическое упражнение «Мишка-торопыжка». Задачи:** Формировать у детей навыки самообслуживания, умение контролировать свой внешний вид, приводить в порядок верхнюю одежду после прогулки. Формировать осознанное отношение к своей внешности, воспитывать аккуратность**С.Р.И. «Кафе»****Задачи.**  Создавать условия для самостоятельных игр, развивая сюжетную линию. | **Д/И «Что изменилось?» Задачи:** Развивать память, внимание.**Коррекционно-оздоровительная игра «Пузырь».Задачи:** Формировать навыки диафрагмального дыхания, умение делать короткий легкий вдох и длинный продолжительный выдох. Способствовать профилактике нервного перенапряжения, эмоциональной разрядке**составление описательного рассказа о граче и попугае.****Задачи.** Развивать умение выявлять черты сходства и различия птиц, отражать их в речи. Обогащать словарный запас, составлять короткий рассказ, используя прием сравнения. | Консультация на тему: «Правила приема пищи» |  |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **20 МАРТА. ПЯТНИЦА.****1. Художественное творчество (Аппликация)****Тема** Салфетка.**Задачи.** Развивать умение составлять узор из кружков и квадратиков на бумажной салфетке квадратной формы.Развивать чувство ритма**Интеграция:** познание, труд, музыка.**2 Музыка****Задачи.** Продолжать развивать умение детей внимательно и осознанно слушать музыкальное произведение; воспитывать интерес к музыкально-художественной деятельности**Интеграция:** здоровье, коммуникация. | **1 ПОЛОВИНА ДНЯ.****презентация «Знакомимся с элементами дымковской игрушки».** ***Задачи:*** Продолжать знакомить детей с декоративно-прикладным искусством, народными промыслами, показать особенности дымковской игрушки. Обогащать словарный запас детей, развивать эстетическое восприятие.**Игровое музыкальное упражнение «Птички летают», муз. Л. Баранниковой.** **Задачи:** Развивать умение слышать смену частей мелодии, смену динамики, реагировать на изменения сменой движении (на громкую музыку дети выполняют движение «Птички летают», на тихую музыку - «Птички спят в гнездышках»); выразительно и эмоционально передавать игровые образы, развивать музыкально-слуховые представления.**Прогулка.****Наблюдение за**  **грачом.** ***Задачи:*** Познакомить детей с птицей, рассказать о том, что в начале весны перелетные птицы возвращаются в родные края, одними из первых прилетают грачи. Обогащать словарный запас детей, развивать связную речь.**П/И** **«Попади в круг».** ***Задачи.*** Развивать умение выполнять метание в горизонтальную цель (принимать правильное исходное положение, совершать бросок). Развивать глазомер, координацию движений, повышать подвижность суставов рук.**Трудовая деятельность кормление птиц на участке.** ***Задачи.*** Продолжать формировать умение в ходе кормления осуществлять наблюдение за птицами, отражать в речи полученные впечатления, называть свои действия, характеризовать поведение пернатых. Поддерживать стремление детей заботиться о птицах, приносить пользу, воспитывать бережное отношение к природе.**2.ПОЛОВИНА ДНЯ.****1. Рассматривание иллюстраций Ю. Васнецова к русским народным сказкам. *Задачи:*** *Развивать умение*детей внимательно рассматривать иллюстрации, составлять по ним краткий рассказ-описание, отвечая на вопросы воспитателя, понимать, что художник хотел изобразить, узнать героев сказки, знакомые произведения.**2.Театрализованная игра по РНС «Колобок» .** ***Задачи:*** Активизировать интерес детей к театрализованной деятельности, познакомить с приемами вождения настольных кукол, сопровождать движения речью и песенками | Свободное рисование на основе просмотренной презентации**Задачи.** Развивать художественнее творчество детей.**Игра-забава «Мыльные пузыри».** ***Задачи.*** Предложить детям ловить мыльные пузыри, повышать двигательную активность учить характеризовать размер пузырей, сравнивать их между собой. Способствовать эмоциональной разрядке, профилактике нервного напряжения.**С.Р.И** **«Шоферы»: сюжет «На заправке».** ***Задачи.*** Создавать условия для самостоятельных игр, развивая сюжетную линию.разворачивать, принимать на себя игровую роль, активизировать личный опытдетей | **Д/И** **«Сбор грибов». *Задачи:*** развивать умение устанавливать количественные соотношения предметов в новых игровых условиях, закрепить понятия «один» и «много».**Задача**. **И/У «Поднимаемся в гору».** ***Задачи.*** Развивать умение лазать по наклонной лестнице, соблюдать правила безопасности. Развивать координацию движений, внимание, обогащать двигательный опыт.**лепка «Матрешка». *Задачи:*** Развивать умение выполнять несложные поделки, состоящие из нескольких частей, упражнять в раскатывании предметов округлой формы и сплющивании их. | «Согласие между родителями – это важно!» |

**Комплекс ОРУ «Разноцветные мячи»**

**Инвентарь:** мячи резиновые (d=12—14 см) — в соответствии с количеством детей в группе.

Очень любят все ребята

 В мячики играть,

С разноцветными мячами

Упражненья выполнять!

Мячики разные — Зеленые и красные,

Крепкие, новые, Звонкие, веселые.

***1. «Выше мяч»***

И. п.: ноги слегка расставить, мяч опущен. Мяч вверх, посмотреть, опустить, сказать «вниз». Повторить 4—5 раз.

***2. «Вот он»***

И. п.: ноги врозь, мяч перед грудью. Наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он». Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз. Ноги в ко­ленях не сгибать.

***3. «Веселый мяч»***

И. п.: ноги слегка расставить, мяч перед ногами, руки за спину. Присесть, катать мяч от руки к руке, остановить и быстро выпря­миться. Повторить 4—5 раз.

***4.«Подпрыгивание»***

И. п.: ноги слегка расставить, мяч на земле, около ног, руки на пояс. Подпрыгивание вокруг мяча — круг и 8—10 шагов со взма­хом рук. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

***5. «К себе и вниз»***

И. п.: то же, мяч опущен. Мяч к себе, носом — вдох. Мяч опус­тить, на выдохе произнести: «вни-и-из». Повторить 3—4 раза.

**Подвижная игра «Догони мяч»**

*Инвентарь:*надувной мяч (d=50 см).

На площадке обозначаются цветными шнурами, мелом на ас­фальте или чертами на земле две линии длиной 4—5 м. Расстоя­ние между линиями 4—5 м.

Дети встают за первую линию так, чтобы не мешать друг другу. Педагог с мячом в руках становится между детьми по­середине шеренги. Педагог прокатывает мяч в направлении вто­рой линии и предлагает детям догнать его. После того как дети догнали мяч, дотронулись до него рукой, они строятся в ше­ренгу за второй линией. Педагог прокатывает мяч в обратном направлении, в сторону первой линии, дети снова догоняют мяч.

*Вариант игры.* Можно в игре использовать мячи среднего диа­метра (12—14 см) — в соответствии с количеством детей в группе. Педагог кладет мячи в корзину или в большой обруч, предлагает каждому ребенку взять по мячу, построиться в шеренгу за линией, прокатить мяч в прямом направлении, затем догнать его, взять в руки, шагом вернуться назад, принести и положить мяч в корзину или в обруч. В игре у детей воспитывается умение действовать по сигналу педагога, бегать в прямом направлении.

*Примечание. Обратить внимание детей на то, что в игре нель­зя толкать друг друга, что они должны, смотреть под ноги, чтобы не споткнуться и не упасть на мяч.*

**Подвижная игра с речевым сопровождением «Мой веселый звонкий мяч»**

*Инвентарь:*резиновый мяч большого диаметра (d=18—20 см).

Дети образуют круг. Посередине круга находится педагог, в руках у него мяч. Педагог показывает детям, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой, затем кладет мяч около ног на землю и предлагает детям выполнить упражнения, повторяя их вслед за ним.

Педагог медленно читает текст и вместе с детьми выполняет следующие движения.

Мой *Выполняют «пружинку», руки на пояс.*

Веселый

Звонкий

Мяч,

Ты куда *Наклоны вправо-влево, руки полочкой одна на другую на уровне груди.*

Помчался

Вскачь?

Красный,

Желтый,

Голубой,

Не угнаться *Наклон вперед, руки вперед – в стороны.*

За тобой!

*С.Маршак*

Затем педагог предлагает детям попрыгать вместе с мячом, одновременно снова повторяя текст стихотворения. Дети пры­гают на двух ногах, положение рук произвольное. Закончив чи­тать текст, педагог говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают от педагога к заранее указанному ориентиру (дерево, куст, беседка и т. п.). Педагог делает вид, что ловит детей.

**Гимнастика после сна. Зоопарк**

1. Потягивание.

2. «Змея».

И.п. – лежа на животе.

Поднять на вытянутых руках голову, плечи. Гордо поворачивать голову вправо-влево, произнося звук «ш-ш-ш».

3. «Крокодил».

И.п. – то же, руки согнуты в локтях, ладони под подбородком.

Поочередное поднимание правой и левой ноги – огромная пасть.

4. «Панда».

И.п. – лежа на спине.

Подтянуть коленки к животу, обхватить руками, нагнуть голову.

Перекаты вперед-назад, вправо-влево – кувыркается в траве.

5. «Обезьянка».

И.п. – лежа на спине.

Поднять прямую ногу, обхватить ее руками ниже колена и, перебирая руками по направлению к щиколотке, попытаться сесть – обезьянки карабкаются на дерево.

6. «Жираф».

И.п. – стоя на четвереньках.

Поднять вверх правую руку, пальцы сомкнуты, большой палец вверх, ладонь поворачивается вправо-влево. То же левой рукой.

7. «Кенгуру».

И.п. – о.с.

Прыжки на двух ногах, подтягивая колени к животу.