

Подготовительная к школе группа

Физическая культура

<https://youtu.be/eIqGGK3becA> гимнастика с ребёнком в паре

https://youtu.be/W3iasGj_QT0 занятие

Вам понадобится:

Несколько игрушек (для перепрыгивания)

Верёвка (скакалка)

Мяч (можно заменить любым мягким предметом)

Ход занятия

Упр-я в ходьбе: на носочках, на пяточках, перекаты с пятки на носок.

Упр-я в беге. С высоким пониманием колена, подскоки, приставным шагом....

Общеразвивающие упражнения (гимнастика) с 6:30 по 9 минуту

Основной вид деятельности: (из занятия берём подбрасывание и ловля мяча двумя руками и ходьба приставным шагом по верёвке.

Перепрыгивание через игрушки, двумя ногами, руки на пояс. (выполняем упражнение двумя ногами, приземляемся на носочки)

Подбрасывание мяча двумя руками и ловля его (можно усложнить упражнение с хлопком)

Ходьба приставным шагом по верёвке, руки на поясе.