

Подготовительная к школе группа

Физическая культура

<https://youtu.be/eIqGGK3becA>

Комплекс упражнений 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

1. Упражнения в ходьбе: на носочках, на пяточках, перекаты с пятки на носок.
2. Упражнения в беге. С высоким пониманием колена, подскоки, приставным шагом....
3. Общеразвивающие упражнения (гимнастика)

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.

<https://youtu.be/vq8c2zeT9fs>

мультими о ЗОЖ