

Физкультурное занятие

Вам понадобится:

- Мяч
- Игрушки (как ориентир)

Часть 1

- ходьба на носочках, руки вверх (1круг);
- ходьба на пятка, руки за спину(1круг);
- на сигнал (хлопок или свисток) изменить направление (поворот кругом в движении);
- ходьба с высоким поднимание колен, руки на поясе (1круг);
- обычная ходьба (1круг);
- бег (1круг);
- обычная ходьба (1круг).

Часть 2

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены. 1 – поднять мяч вверх, отставить правую ногу; 2 – и.п.; 3 – то же отставляем левую ногу; 4 – и.п. Выполнять в умеренном темпе.
2. И.п.: ноги врозь, мяч в вытянутых руках перед собой. 1 – Поворот корпуса и рук вправо; 2 – и.п.; 3 – то же влево; 4 – и.п.
3. И.п.: руки на поясе, мяч на полу. Поставить правую ногу на мяч, покатаь мяч. То же левой ногой.
4. И.п.: сидя, ноги врозь, руки с мячом в вытянутых руках над головой. 1, 3 – наклонится, ударить мячом перед собой у ступней; 2, 4 – и.п.
5. И.п.: о.с. Быстро присесть, одновременно ударять мяч об пол.
6. И.п.: мяч зажат между колен. Прыжки и ходьба. При ходьбе мяч в руках.

Основные виды движений.

1. Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз).
2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 4 м) до флажка(до игрушки) (2—3 раза).

Часть 3

«Летает-не летает»

Цель: Развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг.

Ход игры: Ребенок стоит напротив родителя. Он (родитель) называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, родитель поднимает вверх руки. Например, говорит: Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет