

Физкультурное занятие

Часть 1

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

Часть 2

Зарядка

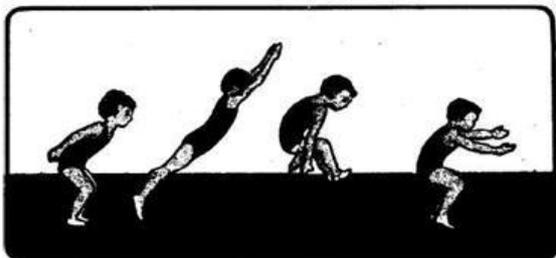
<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=18252380803776341338&text=зарядка%20насекомые&path=wizard&parent-reqid=1589809956462738-1421151072478804093600129-production-app-host-vla-web-yp-202&redircnt=1589810080.1>

Основные движения.

1. Прыжки в длину с места.

Исходное положение перед прыжком — «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд, руки отведены назад — в стороны).

Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук вперёд — вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления ребенок приседает и выносит руки вперед — в стороны, обеспечивая, таким образом, мягкое и устойчивое приземление (приземление производится на носки)



2. Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция 6-10 м).

При ведении мяча дети приучаются передвигаться на слегка согнутых ногах, наклоняясь несколько вперед. Рука, ведущая мяч, при этом согнута в локте, кисть со свободно расставленными пальцами накладывается на мяч сверху и от себя. Толчки мяча игрок выполняет несколько сбоку от себя, равномерно.

Правила ведения мяча:

1. Не бить по мячу, а толкать его вниз.
2. Вести мяч спереди — сбоку, а не прямо перед собой.
3. Смотреть вперед, а не вниз на мяч.

Часть 3

«БУДЬ ВНИМАТЕЛЕН»

Цель : повысить творческую активность ребенка, пробудить фантазию, поднять настроение, развивать собранность, внимательность, умение управлять своими эмоциями и действиями, навыки коллективной и слаженной деятельности.

Родитель предлагает ребенку выполнить все движения, которые он называет, но сам при этом может показывать совершенно другие движения. Например, говорит: «Руки в стороны!», а сам поднимает руки вверх и т.д. Игра проводится 2-3 минуты. Ее можно проводить как в кругу, так и в любом другом построении. *Вариант*: Ребенок выполняет то, что показывает воспитатель, а не то, что он говорит.