

Конспект физкультурного занятия

Вам понадобится:

- Мяч

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 в колонне по одному (1круг);
- ходьба с высоким поднимание колен, руки на поясе (1круг);
- обычная ходьба (1круг);
- бег (1круг);
- обычная ходьба (1круг).

Часть 2

зарядка

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=17320280707394435043&text=зарядка%20для%20детей%205%20лет&path=wizard&parent-reqid=1589352366349995-1520924349744525539400297-production-app-host-man-web-yp-264&redircnt=1589352372.1>

Основные движения:

1. Броски мяча о землю, и ловля его двумя руками (10-12 раз).
2. Ползание по прямой с опорой на ладони и колени.

После показа и объяснения дети самостоятельно выполняют упражнение в бросках мяча в произвольном темпе.

Основное внимание родители уделяют правильному исходному положению - ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях, мяч в правой или в левой руке.

Бросать мяч о пол следует одной рукой, а ловить двумя руками, стараясь не прижимать его к себе.

Заключительная часть:

Ходьба по кругу (дыхательное упражнение) выполняем медленный вдох через нос и шумный выдох через рот.