

Образовательная область «Физическое развитие».

Уважаемые родители, начните день со своим ребёнком с физкультуры, зарядитесь энергией на весь день.

Не переживайте, дети Вам подскажут, ведь все эти упражнения мы делали в детском саду.

Цель: повышение интереса детей к занятиям по физической культуре, приобщение к здоровому образу жизни.

Оборудование: платочки, мяч, скакалка.

Место проведения: спортивный зал.

Ход



занятия

Вводная часть.

1. Ходьба:

- а) обычная,
- б) на носках, руки вверх;
- в) на пятках, руки за спиной;
- г) «Крабики и паучки»: на четвереньках (на ладонях и ногах - не на коленях);
- д) прыжки на двух ногах с продвижением вперед, руки на поясе;

2. Бег:

- а) обычный;
- б) боковой голоп в правую и левую сторону.

3. Ходьба с дыхательными упражнениями и точечным массажем:

- а) вдох через нос, выдох через рот на ладонь – «сдуваем пушинку с ладони»;
- б) соединить ладони и потереть ими одна о другую до нагрева;
- в) «Моем» кисти рук.

Основная часть

1. Общеразвивающие упражнения с платочком.

- 1) И. п. – стоя, платочек в правой руке;
 - 1 – руки через стороны вверх, переложить платочек в левую руку;
 - 2 – вернуться в и. п. (5-6 раз).
- 2) И. п. – стоя, руки в стороны, платочек в правой руке;
 - 1 – руки назад, переложить платочек в левую руку;
 - 2 – вернуться в и. п. (5-6 раз).
- 3) И. п. – стоя, платочек в правой руке;
 - 1 – наклониться вниз, положить платочек на пол перед носками ног;
 - 2 – вернуться в и. п.;
 - 3 – наклониться, поднять платочек левой рукой;
 - 4 – вернуться в и. п. (3-4 раза).
- 4) И. п. – стоя, платочек на голове, руки на поясе;
 - 1 – присесть: «Мы присели, мы присели, и платочки не улетели!»;
 - 2 – вернуться в и. п. (5-6 раз).
- 5) И. п. – сидя, платочек на носках ног, руки в упоре сзади;
 - 1 – приподнять ноги вверх;
 - 2 – вернуться в и. п. (5-6 раз).
- 6) И. п. – сидя, ноги в стороны, платочек в согнутых руках перед грудью;
 - 1 – наклон, руки вытянуть вперед, положить платочек на пол;
 - 2 – вернуться в и. п.;
 - 3 – наклон, взять платочек;
 - 4 – вернуться в и. п. (4-5 раз).
- 7) И. п. – лежа на животе, платочек в правой руке;
 - 1 – приподнять руку вверх, помахать платочком;
 - 2 – вернуться в и. п., переложить платочек в левую руку;
 - 3-4 – то же левой рукой (4-5 раз).
- 8) И. п. – стоя, руки на поясе, платочек на полу возле носков ног;
 - 1-2 – прыжки через платочек на двух ногах (8-10 раз).
 - 3-4 – ходьба на месте.



2. Основные виды упражнений.

Разучивание:

- подбрасывание большого мяча вверх и ловля двумя руками.

Повторение: «Полоса препятствий» (упражнение выполняется 3-4 раза поточным способом):

- прыжки через любой предмет (например: скакалка, положенный на пол, правым и левым боком с продвижением вперед.

Закончите упражнения нашим девизом: **«Не ленись, не ленись, с физкультурой подружись!»**

4. Заключительная часть.

Подвижная игра: «Перелет птиц»

Цель: Упражнять детей в беге, в прыжках.

Правила игры.

Стая птиц (Все члены семьи) собирается в одном углу комнаты (стоят в рассыпную. По сигналу «**Полетели**» птицы разлетаются по комнате, расправив крылья и помахая ими. По сигналу «**Буря**», птицы летят к деревьям (влезает на диван, кресло). По команде «**Буря прошла!**», птицы спокойно спускаются с деревьев, продолжают летать. Игра повторяется 3-4 раза.

Указания. При спуске с дивана, кресла **нельзя спрыгивать.**



Желаю Вам хорошего дня!

Ж

Ярославль, 2020г.