

Занятие по физической культуре на период с 6.04-10.04 апреля

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге, с выполнением заданий; в приземлении на полусогнутые ноги в прыжках; развивать ловкость в упражнениях с мячом.

1-я часть. Ходьба. На сигнал: «Жуки отдыхают!» – дети ложатся на спину и двигают руками и ногами, как бы шевелят лапками. Затем жуки поднимаются и снова летают и опять отдыхают.

2-я часть. Общеразвивающие упражнения с косичкой (короткий шнур, пояс, ремешок, веревочка).

1. И. п. – стойка ноги врозь, косичка внизу. Поднять косичку вперед, косичку вверх, вперед, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, косичка внизу. Поднять косичку вперед; присесть, косичку вынести вперед; подняться, косичку вперед, вернуться в исходное положение (4 раза).

3. И. п. – ноги на ширине плеч, косичка внизу. Поворот вправо (влево), косичку вправо (влево); выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. – ноги на ширине плеч, косичка у груди. Наклониться, коснуться косичкой пола. Выпрямиться, вернуться в исходное положение (4 раза).

Основные виды движений.

Прыжки из кружка в кружок. Можно использовать косички, свернув их в кружок, а т.ж. вырезать из бумаги круги.

Основное внимание – на полусогнутые ноги перед прыжком и приземление на полусогнутые ноги.

Упражнения с мячом. «Точный пас». Дети прокатывают мяч взрослому или другому ребенку. (по 8—10 раз).

3. Подвижная игра «По ровненькой дорожке».

Цель: развивать у детей согласованность движения рук и ног; приучать ходить свободно; развивать чувство равновесия, ориентировке в пространстве.

Описание. Дети идут вместе со взрослым. Взрослый произносит следующий текст, дети выполняют движения согласно тексту:

По ровненькой дорожке, Идти шагом.
По ровненькой дорожке
Шагают наши ножки:
Раз – два, раз – два.
По камешкам, по камешкам, Прыгать на двух ногах с продвижением вперёд.
По камешкам, по камешкам...
В ямку – бух! Присесть на корточки. Подняться.

Стихотворение повторяется снова. После нескольких повторений взрослый произносит другой текст:

По ровненькой дорожке, по ровненькой дорожке
Устали наши ножки, устали наши ножки,
Вот наш дом – здесь мы живём.
По окончании текста дети бегут в «дом» (на стульчик)

3-я часть. Ходьба в колонне по одному.

Игры по данному возрасту можно посмотреть здесь:

https://studopedia.ru/19_367493_podvizhnaya-igra-po-rovnenkoy-dorozhke.html