

Занятие по физической культуре на период с 6.04-10.04 апреля

Задачи. Упражнять детей в ходьбе с выполнением заданий по команде взрослого, развивать ловкость при прокатывании мяча между предметами.

1 часть. Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» - остановиться, поднять ногу, согнутую в колене, руки в стороны и некоторое время удерживать равновесие, затем продолжить ходьбу. На сигнал: «Лягушки!» - дети приседают на корточки, кладут руки на колени. После нескольких повторений бег врассыпную.

2 часть. Обще развивающие упражнения на стульях.

1. И. п. - сидя на стуле, руки за голову. Руки в стороны, вверх, в стороны; вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки на пояс. руки в стороны, наклон вправо (влево); выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (5 раз).

3. И. п. - сидя на стуле, ноги вместе, руки в упоре с боков стула.

Поднять правую (левую) ногу вперед-вверх, опустить; вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. - сидя на стуле, ноги расставлены, руки за голову. руки в стороны, наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носка правой (левой) ноги. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение (4 раза).

5. И. п. - стоя за стулом, держаться за его спинку обеими руками хватом сверху. Присесть, медленным движением развести колени в стороны; встать, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

6. И. п. - стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки вокруг стула на двух ногах, в обе стороны под счет воспитателя. После серии прыжков небольшая пауза и повторение прыжков.

Основные виды движений.

Прокатывание мячей между предметами (кубики, другие предметы).

Выполнив упражнение, выпрямиться, поднять мяч над головой.

Подвижная игра «Земля, Огонь, Вода, Воздух»

Цель: развивать двигательную активность детей, внимание.

По команде «Земля» нужно присесть, «Воздух» - подуть, «Вода» - делать движения, как будто плывут, «Огонь» - руки вверх и повороты вокруг себя. Кто ошибается - выбывает из игры.

3 часть. Заключительная ходьба.