

Конспект занятия по ФК на 28.10.2020 для группы «Жемчужинки» 4-5 лет.

Основные виды движений на этой неделе 26.10-30.10.2020:

- 1) Равновесие
- 2) Лазание и ползание.

Инвентарь : кубики, скамейки гимнастические, маты и дуги.

Построение и приветствие.

1 часть.

Ходьба в колонне по одному перешагивая кубики, положенные на расстоянии двух шагов ребенка, с высоким подниманием бедра, приставным шагом правым и левым боком. Воспитатель напоминает детям, что перешагивать через бруски надо попеременно правой и левой ногой. После того как последний в колонне ребенок закончит упражнение, подается команда к бегу. Бег «змейкой» в колонне по одному 2 круга.

Проползание по гимнастической скамейке как «медведь» ноги врозь, хват за скамейку, попеременное переступание вдоль скамейки. 2 раза

Проползание по гимнастической скамейке как «змея» лёжа на животе на скамейке, хват тот же. 2 раза.

Ползание по гимнастическому мату и подлезание под дугой.

Три мата выкладываются дорожкой с одной стороны зала, с другой стороны зала стоят дуги.

Дети в колонне по одному проползают на четвереньках по дорожке из матов, опора на ладони и колени. Затем встают и шагом направляются к дугам, пролезая под ними на четвереньках. 3 круга.

3 часть. Игра «Двигайся-замри»

Дети стоят в кругу, ведущий в центре. Ведущий даёт сигнал - 1 хлопок, дети начинают прыгать на 2 ногах на месте. 2 хлопка- дети замирают, ведущий называет любую фигуру (без показа), которую дети должны показать. 5-8 фигур.

Заключение

Уборка инвентаря. Построение в шеренгу и повтор пройденного материала прошедшего занятия. Дети должны по порядку рассказать ход занятия (допускается помощь воспитателя).