

Занятие по ФК на 28.10.2020

Инвентарь: Кегли по количеству детей, скамейки, дуги, кубики 2-3 штуки.

Задачи. Упражнять в ходьбе и беге колонной по одному, в ходьбе и беге враспынную; повторить лазанье под дугу; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на уменьшенной площади опоры.

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; ходьба и бег в колонне по одному, ходьба и бег с изменением направления движения по сигналу воспитателя.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с кеглей.

1. И. п. - стойка ноги врозь, кегля в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в другую руку, опустить кеглю.

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. Наклон вперед, поставить кеглю у левой ноги. Выпрямиться, руки на пояс. Наклон вперед, взять кеглю левой рукой, выпрямиться. То же выполнить к правой ноге (по 3 раза к каждой ноге).

3. И. п. - стойка на коленях, кегля в правой руке, левая на пояс (рис. 4).

Поворот вправо (влево), взять кеглю (по 3 раза в каждую сторону).

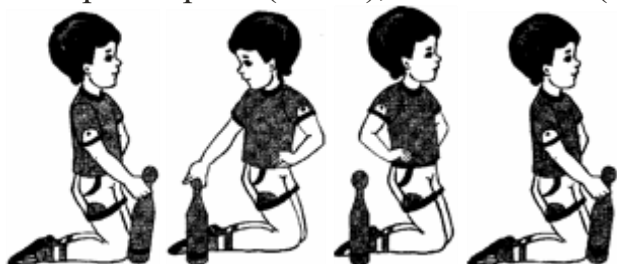


Рис. 4

4. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке. Присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину. Присесть, взять кеглю. Вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - стоя около кегли, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны (2-3 раза в каждую сторону).

Основные виды движений.

Подлезания под дугу (высота 50 см), касаясь руками (3-4 раза).

2. Равновесие-ходьба по скамейке, перешагивая через кубики, поставленные на расстоянии двух шагов ребенка (3-4 раза).

3. Прыжки на двух ногах «змейкой» между кеглями (4-5 штук), (3-4 раза).

Упражнения в равновесии, подлезании, прыжках выполняются поточным способом. Сначала воспитатель показывает упражнения на примере двух детей. (подряд 3-5 дуг на расстоянии 0,5 м одна от другой); ходьба по доске, перешагивая через кубики, руки в стороны; прыжки на двух ногах между кеглями.

Подвижная игра «Могучая Гора», описание игры в презентации.