

## **Занятие по ФК на 28.10.2020 для группы «Рыбки» 5-7 лет**

Основные виды движений на неделю с 26.10-30.10.2020:

- 1) Лазанье
- 2) Равновесие.

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен; ползании; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры (гимнастическая скамейка, между канатами, по линии)

### **I часть.**

**Построение в шеренгу. Приветствие. Активация внимания.**

Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя переход на ходьбу с высоким подниманием колен (руки в стороны). При этом темп ходьбы замедляется, шаги становятся более четкими, фиксированными («как петушки»); бег в среднем темпе (продолжительность до 1,5 минуты), переход на обычную ходьбу.

Перестроение в две колонны.

### **II часть.**

- 1) Лазание по шведской стенке. 2-3 раза
- 2) Ползание на четвереньках по гимнастической скамейке (хват рук с боков, 4 пальца снизу, большой палец сверху скамейки). 2-3 повтора
- 3) Ходьба по гимнастической скамейке, свободно балансируя руками, правым и левым боком вперед.

Дети располагаются на расстоянии 2—3 шагов друг от друга. Темп умеренный, у каждого индивидуальный.

Повторить 3—4 раза.

Гимнастические скамейки ставятся параллельно одна другой, и дети двумя колоннами поточным способом выполняют ползание с помощью хвата рук с боков.

Далее проводится упражнение в равновесии — ходьба по гимнастической скамейке, приставляя пятку одной ноги к носку другой и свободно балансируя руками.

**Страховка воспитателем обязательна.**

### **III часть.**

Подвижная игра «Могучая гора».

### **Заключение**

Построение в шеренгу, подведение итогов занятия. Дети рассказывают, ход занятия по порядку действий.