Физкультурное занятие для младше - средней группы на 25 ноября 2020 г.

**Часть1.Общеразвивающие упражнения.**

1. Исходное положение- стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
2. И.П.- стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. Повернуться налево, отвести левую руку в сторону, вернуться в исходное положение. (по 3 раза)
3. И.П. – стойка на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
4. И.П. – стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение. (5 раз)
5. И.П. – стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой (3 раза).

**Часть 2. Основные виды движений.**

1. Упражнения в равновесии – ходьба между двумя линиями (ширина 15 см). При ходьбе руки на поясе. Главное не наступать на линии.
2. Прыжки – подпрыгивание на двух ногах на месте с поворотом кругом вправо и влево в чередовании с небольшой паузой (3-4 раза).
3. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика, на расстояние.

**Часть 3. Игровая деятельность.**

ИГРА. «Не задень»

Прыжки на двух ногах между различными предметами, поставленные в один ряд.

**Важно! чтобы во время занятий у ребенка было создано безопасное пространство, в котором ребенок не получит травмы.**

**Совместное выполнение упражнений вместе с ребенком, увеличит понимание важности данного физкультурного занятия.**

**Спасибо за сотрудничество!**

**С уважением, инструктор по ФИЗО**

**Татьяна Васильевна.**