Физкультурное занятие для Подготовительной группы на 25 ноября 2020 г.

**Ходьба на месте с чередованием легкого бега на месте, выполнить команды право, лево, кругом.**

**Часть 1. Общеразвивающие упражнения.**

1. Исходное положение –ноги на ширине ступни, руки вниз, на счет1,2 руки через стороны вверх, встать на носки на3.4 И.П.
2. И.П. ноги на ширине плеч руки на пояс, поворот вправо, вытянуть правую руку вправо, и.п. поворот налево, вытянуть влево, левую руку, и.п.
3. И.П. – ноги на ширине ступни, руки в стороны, наклон, коснуться носков ног, руки в стороны и в и.п.
4. И.П. – лежа на спине, прямые руки за головой, обхватить согнутые колени руками, подбородок к коленям, вернуться в и.п.
5. И.П.- ноги на ширине ступни, руки на пояс производим прыжки с чередованием ходьбы.

**Часть 2. Основные виды движений.**

1. Ходьба по полу с высоким подниманием прямых ног, спинка прямая, руки на поясе.

**Пальчиковая гимнастика.**

Соединять пальцы правой руки с большим, затем пальцы левой руки.

**Массаж спины.**

«Школа - светлый дом»

Рисуем на спине ребенка, кончиками пальцев, следующие элементы: Дом, змейка, спираль, круг и т.п. (Пусть ребенок угадает то, что рисовали на спине)

**Дыхательное упражнение.**

Стоя, сделать глубокий вдох носом. На выдохе произнести «дзин-н-н»

**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.**