Физкультурное занятие для Средней группы на 30 ноября 2020 г.

**Часть1.** **Общеразвивающие упражнения с косичкой (или с коротким шнуром).**

1. И. п. - стойка ноги врозь, косичка вниз. Поднять косичку вперед, вверх, вперед, вниз, в исходное положение (5-6 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, косичку вниз. Поднять косичку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение (5-7 раз).

3. И. п. - стойка на коленях, косичка вниз. Поворот вправо (влево), косичку отвести в сторону, руки прямые; вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, косичка на коленях. Поднять косичку вверх, наклониться вперед и коснуться косичкой пола как можно дальше. Выпрямиться, косичку вверх, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, косичка на полу. Прыжки через косичку на двух ногах (10-12 раз). После серии из 4-5 прыжков пауза.

**Часть 2. Основные виды движений.**

1. Прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед до кубика, на расстояние.
2. Ходьба на носках, пятках.

**Часть 3. Игровая деятельность.**

ИГРА. «Лови»

Бросание мяча друг другу.

**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.**