Физкультурное занятие для Подготовительной группы на 30 ноября 2020 г.

**Ходьба на месте с чередованием легкого бега на месте, хождение пятки к носку, выполнение команды право, лево, кругом.**

**Часть 1. Общеразвивающие упражнения с флажками (ложками и т.п.)**

1. И. п. — основная стойка, флажки в прямых руках внизу. — флажки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1—2 — поворот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3-4 — вернуться в
исходное положение (6 раз).
3. И. п. — основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1—2 —
присесть, вынести флажки вперед, руки прямые; 3—4 — исходное положение (6—7 раз).
4. И. п. — сидя на полу, ноги в стороны, флажки у груди. 1 — на
клон вперед, флажки положить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять флажки; 4 — исходное положение (6 раз).
5. И. п. — лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 —
поднять согнутые в коленях ноги, коснуться палочками флажков ко
лен; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).
6. И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь,
флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется
под счет воспитателя (10—12 раз). Повторить 3 раза. Между сериями
прыжков небольшая пауза.

**Часть 2. *Основные виды движений.***

1. Прыжки с доставанием до предмета, подвешенного на высоту поднятой руки ребенка. Выполняется с небольшого разбега при условии достаточного места для разбега. (5—6 раз подряд).

**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.**