Занятия физическое развитие в подготовительной группе.

Май. Занятие №33

Желательно это занятие проводить на свежем воздухе на даче или собственных приусадебных участках.

Задача. Упражнять ребёнка в продолжительном беге, развивая выносливость; развивать точность движений при переброске мяча друг другу в движении; упражнять в прыжках через короткую скакалку; повторить упражнение в равновесии с дополнительным заданием.

Разминка. Ходьба спокойная, затем ходьба с ускорением и двигаться змейкой, переход на спокойную ходьбу, руки в стороны идёт на носочках, руки на пояс ребёнок идёт на пятках, боком приставной «голоп» и поменять направление и снова перейти на спокойную ходьбу с восстановлением дыхания.

I часть. Ходьба, переход на бег в среднем темпе (продолжительность до 2 минут); переход на ходьбу; повторить бег.

II часть. Игровые упражнения

«Пас на ходу». Желательно выполнять в паре. У ребенка мяч (большого диаметра). Он шагом передвигаются на другую сторону площадки, перебрасывая мяч в ходьбе (дистанция 10 м). Постарайтесь выполнять быстро и без потери мяча. Повторить 2-3 раза.

«Брось — поймай». Ходьба по гимнастической скамейке, ударяя мячом о землю (пол) одной рукой и ловя мяч двумя руками. В зависимости от подготовленности ребёнка (используются малые мячи или среднего диаметра).

Прыжки через короткую скакалку. Ребёнок свободно располагаются на площадке, в руках короткая скакалка. Выполняет прыжки на месте, вращая скакалку вперед, затем прыжки с дополнительным подскоком, прыжки на правой и левой ноге. Мальчикам, которые не очень охотно прыгают через скакалку, можно предложить упражнения по передаче мяча ногами — с элементами футбола.

III часть. Игра по выбору детей. «Рыбак и рыбка», «Совушка»…