

**ЗАНЯТИЕ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ ДЛЯ СРЕДНЕЙ ГРУППЫ
№ 11 «Умка», № 10 «Сказка»**

АПРЕЛЬ

1 неделя 06.04.2020 - 08.04.2020 по теме «Я и мое здоровье»

Программное содержание: Закрепить навыки бросков и катаний мяча

1 часть: Вводная

1. ОРУ в движении:

- ходьба обычная
- ходьба с упражнениями для рук (руки вверх, в сторону, на пояс, за спину, на голову)
- ходьба на носках
- бег обычный
- бег в чередовании с подскоками

2. Упражнение на дыхание:

Я подую высоко – сделать вдох через нос, поднять голову вверх и сделать выдох вверх, через рот.

Я подую низко – сделать вдох через нос, наклонить голову вниз и сделать выдох вниз, через рот.

Я подую далеко – вытянуть руки вперед ладонями к себе, сделать вдох через нос, и плавный выдох через рот, губы трубочкой.

Я подую близко – поместить ладони рук около рта, сделать вдох через нос, и плавный выдох через рот, губы трубочкой.

2 часть: Основная

ОРУ на месте «Веселое утро»

«Будильник»

1. И.п. (исходное положение) – стоя на месте, руки вдоль туловища:
 - 1 – поднять руки через стороны вверх, потрясти кистями рук вверх;
 - 2 – вернуться в исходное положение;
 - 3-4 – повтор 1-2

«Потягиваемся»

2. И.п. (исходное положение) – стоя, пальцы в «замок» над головой:
 - 1 – наклоны в стороны;
 - 2 – вернуться в исходное положение;
 - 3 – наклон влево;
 - 4 – вернуться в исходное положение.

«Обуваем тапочки»

3. И.п. – стоя, руки на поясе
 - 1 – приседаем, дотрагиваемся до пальчиков ног;
 - 2 – вернуться в исходное положение;
 - 3-4 – повтор 1-2.

«Умываемся»

4. И.п. – стоя, руки внизу
 - 1 – наклон вперед имитируем умывание;
 - 2 – вернуться в исходное положение;
 - 3-4 – повтор 1-2.

«Делаем зарядку»

5. И.п. – стоя, руки перед собой, локти прижаты к туловищу.
 - 1-8 - бег на месте с высоким подниманием колен, с чередованием с ходьбой.

«Дышим свежим воздухом»

6. И.п. – стоя, руки внизу.

Дышим носом, плечи поднимаем вверх – 5 раз

Упражнения с мячом в парах

1. Стоя лицом к партнеру. Бросок мяча прямыми руками из-за головы.
2. Бросок мяча двумя руками от груди (вариант упражнения: партнеры сближаются до расстояния 2 м и выполняют броски в одно касание).
3. Сидя ноги врозь, лицом к партнеру, мяч вверх в вытянутых руках. Бросок мяча прямыми руками из-за головы.
4. Стоя ноги врозь, лицом друг к другу. Первый выполняет серию бросков вверх, второй серию бросков вниз.
5. Стоя, лицом к партнеру. Мяч на полу у первого игрока, передача мяча ногой партнеру, прием подошвой.

Малоподвижная игра «Съедобное и несъедобное»

Я сейчас буду называть разные предметы, и, если это можно скушать - ты хлопнешь в ладоши один раз перед собой. А если есть нельзя - ты топаешь.

Булка... Шкатулка....

Гайка... Майка...

Варенье... Печенье...

Сыр... Рыбий жир...

Мёд... Самолет...

Ватрушка... Погремушка...

Вагоны... Макароны...

Шоколад... Мармелад...

Тапочка... Лампочка...

Паруса... Колбаса...

Малоподвижная игра «Прыгает – не прыгает»

Родитель называет животных и предметы, которые «прыгают и не прыгают». Если родитель назвал то, что прыгает, то никаких движений делать не надо, например:

Родитель: Мяч. Ребенок: прыгает.

Родитель: Машина. Ребенок: стоит.

Родитель: Акробаты. Ребенок: прыгает.

Родитель: Дом. Ребенок: стоит.

3 часть: Заключительная

Задание «Отдых»

Предложить ребенку отдохнуть после игры, лечь на мягкое покрытие, закрыть глаза и под спокойную медленную музыку слушать слова.

Реснички опускаются, глазки закрываются,

Дышится легко, спокойно, глубоко.

Мы спокойно отдыхаем, сном волшебным засыпаем

Хорошо нам так лежать, но пора уже вставать.

Глазки открываются, дети поднимаются.