Физическое развитие
Старшая группа занятие №1 7.05.2020

1 часть. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения. Ходьба на месте 30 секунд. Бег на месте 1 минута.

2 часть. Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1—2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).
2. И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой.
1—4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5—8— влево (б раз).
3. И. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой.
1—2— наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой;
3—4— вернуться в исходное положение (5—6 раз).
4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (б раз).
5. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.
6. И. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках. 1— присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение (6 раз).
7. И. п.: основная стойка, мяч на полу, руки на поясе.
1—8— прыжки вокруг мяча на двух ногах (3—4 раза).

Основные виды движений:

1. Прыжки — спрыгивание с повышенной опоры на полусогнутые ноги (6—8 раз).
2. Перебрасывание мяча друг другу двумя руками из - за головы (10—12 раз).
3. Переползание через препятствия.

3 часть. Игра малой подвижности «Найди мяч?» Прячем мяч в помещении, даем ребенку задание найти мяч.