Физическое развитие

Подготовительная к школе группа занятие №2 7.05.2020

1 часть. Ходьба на месте 30 секунд. Бег на месте до 1 минуты.

2 часть. Общеразвивающие упражнения

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки за голову, правую ногу назад на носок; 1 — исходное положение; 3—4 — то же левой ногой (6 раз).

2.И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — присед, руки за голову; 3 — подняться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

3.И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

4.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. На счет «1—8». Повторить 3—4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза.

Подготовка детей к сдаче норм ГТО

1. Отжимание от пола выполняем до 10 раз.

   Как правильно отжиматься:

   1) Принять упор лежа

   Тело держать прямо. Спину не прогибать, попу не поднимать, тело должно быть прямое как струна. Лицо смотрит в пол. Руки расставлены на уровне плеч или чуть шире. Пальцы направлены вперед. Ноги слегка расставлены.

   2) Опускаем корпус

   Сгибаем руки и опускаем корпус. В нижней точке расстояние между грудью и полом не должно быть больше 3 сантиметров. Опуская тело, делаем вдох. Опускаем медленно без рывков (что бы не получить травму).

   3) Поднимаем корпус

   Разгибаем руки и поднимаем корпус. Руки нужно выпрямить полностью. Поднимая корпус, делаем плавный выдох. Следите, что бы тело было выпрямлено на протяжении всего упражнения.
2. Прыжок в длину. Ребенок встает у линии, отталкивается двумя ногами, делая интенсивный взмах руками, и прыгает на максимальное расстояние (при приземлении нельзя опираться). Измеряется расстояние от линии старта до пятки «ближней ноги» с точностью до 1 см.(зафиксировать лучший результат) (выполнить 3 раза).
3. Пресс (лежа на полу, ноги согнуты в коленях, руки за голову в замок, таз от пола не поднимать) 30 раз.
4. Гибкость (стоя на полу, ноги вместе, наклон вперед стараясь пальцами коснуться пола, ноги не сгибать) 3 раза.

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