

Физическая культура на вторник 08.04.2020г

Тема: «Метание мяча, упражнения с обручем»

Цель: развитие физических способностей ребенка.

Задачи: Учить прыгать с места как можно дальше. Закреплять умения бросать мяч вдаль двумя руками из-за головы.

Материалы: Мяч (диаметром 10-12 см), 2 шнура (длина 2,5 м), обруч.

Содержание занятия. На полу разложены: мяч и обруч (деревянный, фанерный или пластмассовый — диаметром 30-40 см).

Ребенок под наблюдением взрослого обходит зал (комнату) по периметру, делает круг и останавливается. Взрослый предлагает взять обруч, держать его двумя руками перед собой: «Это у нас будет руль. Сейчас мы поедем на автомобилях. Ехать можно только по сигналу. Руль держим крепко. Не наталкиваемся друг на друга. Машины могут ехать медленно, быстро, делать остановки». Взрослый просит ребенка внимательно слушать сигналы, которые он подает. Говорит: «Поехали!» Ребенок двигается по периметру зала. Взрослый меняет сигналы, а ребенок должен менять скорость движения, делать остановки.

Далее ребенок останавливается, с помощью взрослого размещается в зале свободно и выполняет общеразвивающие упражнения с обручами (вместе с взрослым):

1. Стоя, обруч держать двумя руками перед собой. Присесть, поднять руки, согнутые в локтях, посмотреть в обруч («Посмотрим в окошко»). Опустить руки. Повторить 4-5 раз.



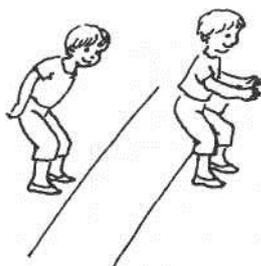
2. Стоя, держа обруч перед собой. Поднять руки вверх, посмотреть в обруч над головой. Опустить руки. Повторить 4—6 раз.

3. Стоя, держа обруч перед собой.

Присесть, поставить обруч ободом на пол, не выпуская его из рук. Встать, выпрямиться. Повторить 4—6 раз.

4. Положить обруч на пол перед собой. Прыжки на двух ногах в обруч и из обруча. Ходьба с обручами друг за другом. Положить обручи на пол.

«А теперь будем учиться прыгать через ручеек. Взрослый раскладывает посередине зала две веревки на расстоянии 10—12 см одна от другой: «Это ручеек». Предлагает ребенку стать поближе, объясняет и показывает: «Надо стать близко носками к первой веревочке, ноги слегка расставить, колени немного согнуть и хорошо оттолкнуться, чтобы прыгнуть подальше и не намочить ноги». Взрослый показывает и прыгает сам, а затем по команде - ребенок одновременно. Если ребенок хорошо справляется с заданием, можно сделать ручеек по шире (15-20 см). Повторить 3 раза.



В: «Теперь возьмем мяч, станем на одном берегу ручейка и будем бросать мяч двумя руками из-за головы подальше на другой берег ручья». Ребенок становится у веревочки, по сигналу взрослого поднимает мяч над головой и бросает его через «ручей». Затем перепрыгивает через «ручей» и догоняет свой мяч. Повторить 3-4 раза.

Подвижная игра «Автомобили». Ребенок выезжает из гаража по сигналу взрослого, объезжает зал и возвращается в гараж. Гаражи нужно отметить разными флажками или кубиками любого цвета.

В заключение «машина» едет по периметру зала. Далее ребенок кладет обруч на место, указанное взрослым.

Взрослый: Молодец!