

Физическая культура на среду 15.04.2020г

Тема: «Веселые мячи»

Цель: развитие физических способностей ребенка.

Задачи: Учить бросать мяч друг другу двумя руками.

Материалы: Мячи.

Содержание занятия: Взрослый вместе с ребенком выполняет общеразвивающие упражнения с мячами.

1. Стоя, руки опущены, в правой руке мяч. Поднять руки с мячом вверх (руки хорошо выпрямить), опустить вниз. (Повторить 3-4 раза.)

2. Сидя, ноги вместе, мяч в обеих руках на коленях. Повернуться в одну сторону, коснуться мячом пола, постучать им о пол («Раз, два, три»), сесть прямо. Выполнить то же в другую сторону. (Повторить по 3 раза в каждую сторону.)

3. Лежа на спине, ноги вытянуты, мяч в руках на груди. Поднять прямые ноги, выпрямить руки, коснуться мячом колен поднятых ног. Опустить ноги и руки. (Повторить 4—6 раз.)

4. Подскоки на месте на двух ногах (прыгать легко как мячик). Мячи можно положить на пол или держать в руках.

5. В заключение ребенок проходит за взрослым по периметру зала обычным шагом, затем на носках.