**Тема недели: Мир вокруг нас «Путешествие на дачу» (18.05. – 22.05.2020г.)**

**Пятница. 22.05.2020г.**

**Физкультура со взрослыми**

**Задачи:** Совершенствовать прыжок в длину с места, упражнять в умении бросать вдаль из-за головы и катать мяч, способствовать развитию координации движений, ориентировки в пространстве.

**Пособия:** Мячи по количеству детей.

Содержание занятия и методика его проведения.

Ходьба и бег в колонне по одному.

Общеразвивающие упражнения.

И. п.: стоя, несколько расставить ноги, руки внизу. Поднять руки вверх, наклониться в одну и другую сторону — «Деревья качаются на ветру», опустить руки, немного отдохнуть и повторить упражнение.

И. п.: лежа на животе, ладони под подбородком. Вытянуть руки вперед — в стороны - назад—«Рыбки плавают», вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

И. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поднять руки и ноги, передвигать ими — «Жуки барахтаются». После нескольких движений вернуться в исходное положение. Повторить 3—4 раза.

Поскоки на двух ногах на месте (20—25 сек) — «Зайки прыгают». Прыгать ритмично, легко отталкиваться от пола. Ходьба друг за другом.

Упражнения в основных видах движений. Бросание мяча вдаль из-за головы двумя руками. Задание выполнять всем вместе 4—5 раз. Учить детей быстро реагировать на сигнал воспитателя и бросать сразу же после него.

Катание мяча. Дети по двое сидят напротив друг друга на расстоянии 1,5—2 м и прокатывают мяч спокойно, каждый в своем темпе. Следить, чтобы дети старались энергично отталкивать мяч. Упражнение повторить 8 – 12 раз.

Прыжки в длину с места на двух ногах. Прыгают все одновременно 6—8 раз. На расстоянии 40—50 см на коврике кладут цветную ленту. Детям дают задание допрыгнуть до ленты.

Ходьба в колонне по одному.

Примечание: если дети слабо ориентируются в помещении, долго занимают место для выполнения упражнения, в прокатывании мяча, то прыжки в длину не проводятся.