



Структура физкультурных занятий состоит из трёх частей (вводная, основная и заключительная части).

Вводная часть включает в себя:

Построение в шеренгу, проверку осанки и равнения, перестроение в колонну по одному. Ходьба с высоким подниманием колен.







Бег в колонне по одному









Основная часть включает в себя:

Общеразвивающие упражнения с гимнастическими палками, с флажками.







Общеразвивающие упражнения с обручем





Основные виды движений



Лазание по гимнастической стенке







Бросание мяча вверх и ловля его двумя руками.





Передача мяча в парах





Эстафета «Передай мяч»

Прокатыван ие обручей друг другу







Ходьба «Змейкой» между предметами









Ходьба приставным шагом по канату с мешочком на голове





Подвижные игры



«Пингвины с яйцом»







«Охотники и зайцы»







Заключительная часть включает в себя:

Ходьбу в колонне по одному, игры малой подвижности.



Доброго всем

SHONOBLA