



ЧДОУ «Детский сад Швабе – Эврика»

Занятия физической культурой в спортивном зале



Подготовительная
группа



инструктор по физической культуре
Кошкина Татьяна Васильевна

Время идёт. Наши дети растут и развиваются.
И мы не стоим на месте, продолжаем занятия.

- * Занятия физической культурой на сегодня - это жизненная необходимость. Спорт помогает ребёнку расти здоровым, предоставляет дополнительные возможности для физического и социального развития. Регулярные тренировки снижают заболеваемость, повышают уровень эмоциональной устойчивости, ускоряют процесс адаптации в новых условиях жизни и деятельности.

На специально организованной деятельности (занятиях) существует определённый порядок выполнения игровых упражнений. Эта структура достаточно проста и при желании её можно повторить и дома.

* Вводная часть – это различные виды ходьбы и бег.



Ходьба на носочках, пятках, пятки вместе - носки врозь, с высоким подниманием колен и др.



2022/11/22 10:31

2022/11/22 10:32

1 –я часть занятия - общеразвивающие упражнения:
наклоны головы, упражнения для рук и плеч, повороты
туловища в право-влево, наклоны вперёд и вбок.



Упражнения для ног: поднять прямые, согнутые в колене
вперёд, назад, в сторону; приседания и прыжки на месте.
Выполняем с разными предметами и без.



2-я часть – это основные движения.

Они могут выполняться детьми, как отдельными действиями, так и в комплексе , например, в полосе препятствий или подвижных играх.

Упражнения на равновесие.





Лазанье, пролезание и подлезание



Метание

- * Включает в себя владение мячом: различными играми с катанием, бросанием, подкидыванием и ловлей мяча, как в паре так и индивидуально.



Различные прыжки

- * На двух (одной) ноге вперёд, в длину с места и с разбега, в высоту: достань колокольчик, запрыгни на предмет, спрыгни вниз (высота должна быть чуть ниже уровня колена ребёнка)



А так же в подготовительной к школе группе мы уже можем не только изучать, но и полноценно выполнять отжимание.



Подвижные игры

- * Например: «Наседка и коршун», «Волк во рву» и др.



Заключительная часть занятия

может включать в себя – элементы самомассажа



Ходьбу и упражнения на дыхание.



Следует помнить, что занятия должны соответствовать возрастным особенностям и основам безопасности жизнедеятельности детей.

Для детей 6-7 лет занятия длятся 30 минут.

Спасибо за внимание! Развивайтесь с нами!