

Индивидуальная работа с детьми 5-6 лет(подгрупповая)

17.02.2023г. Жмурко О.Н. Инструктор по ФК

Коррег./упр

«По — турецки мы сидели»

Цель:

Формировать координацию движений; укреплять мышечный корсет позвоночника и мышц нижних конечностей.

Игра м/п

«Фантазёры»

Цель:

формировать творческое воображение, развитие потребности в самовыражении через имитационные движения.

Спорт/упр.

«Футболисты»

Цель: упражнять в ведении мяча ногой между кеглями.

П/и «Салки»

Цель: развивать умение уворачиваться в беге.

Игр/упр.

«Лягушки»

Цель: упражнять в прыжках из глубокого присяда с целью достать предмет. (2-3 реб.)

Музыкально-ритм. движения

«Марш» муз. Н. Леви.

Цель: упражнять в бодрой и ритмичной ходьбе, перестроении по сигналу ,развивать умение ориентироваться в пространстве.

Дых./упр

«Насос»

Цель:

Упражнять в спокойном дыхании через нос, выдох через рот с произношением звука - ш-.

Оздорови

тельный бег на 200 м.

Цель: упражнять в беге средней скоростью. Объяснить преимущества этого бега.

Игр/упр.

«Кто дальше прыгнет?»

Цель: упражнять в прыжках в длину с места. Обратить внимание на приземление. (2-4 реб)