

Кружок гимнастики в старшей группе

Место проведения: в зале

Оборудование: гимнастические палки, маты

Количество детей: 6

Цель: способствовать укреплению здоровья детей в пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности.

Задачи:

- создать радостный эмоциональный подъем, «разбудить» организм ребенка, настроить на действенный лад;
- воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям;
- развивать все группы мышц, координацию движений. Силу и выносливость;
- воспитывать умение одновременно начинать и своевременно заканчивать упражнения по музыку.

Вводная часть.

- построение и ходьба обычная в колонне по одному
- корректирующая ходьба с различным положением рук; ходьба на носках – руки вверх, ходьба на пятках –руки в стороны, ходьба на внешней стороне стопы – руки на поясе.
- подскоки
- бег в умеренном темпе
- ходьба с высоким подниманием коленей
- упражнении
- растяжки, солнышко, кувырок вперед назад, шпагат, мостик