

Цель: формирование основ положительного отношения к двигательным действиям, расширение представлений о своем теле и способах его тренировки.

Задачи:

Образовательные:

- Упражнять детей в ходьбе и беге.
- Развивать ритм и темп движений
- Формировать правильную осанку во время ходьбы.
- Выполнять общеразвивающие упражнения в заданном темпе.
- Закрепить умение прыгать на двух ногах с продвижением вперед.
- Добиваться уверенного и активного выполнения основных движений

Развивающие:

- Развивать гибкость, пластику при выполнении общеразвивающих упражнениях
- Совершенствовать двигательные навыки и физические качества,
- Развивать познавательный интерес к своему здоровью;

Воспитательные:

- Приобщать к регулярным занятиям физической культурой;
- Воспитывать морально – волевые качества: выдержку, уверенность в себе;
- Воспитывать настойчивость в достижении положительных результатов
- Продолжать формировать эмоционально положительное отношение и интерес к движениям.
- Продолжать формировать эмоционально – положительный интерес к движениям.

Материал по ссылке:

«Кому нужна зарядка?» <https://www.youtube.com/watch?v=MrlUNJE0NfY>
разминка <https://www.youtube.com/watch?v=a3pMqrjRciI>