01.05.20.

1. Изучить тему «Гимнастика и ее основные компоненты»:

* презентация (прикрепленный файл)
* в учебнике (стр. 67-82)
* **Теоретические** и методические основы физического воспитания и развития детей раннего и дошкольного возраста: учебник для студ. учреждений сред. проф. образования / [С. О. Филиппова, О.А Каминский, Г. Г. Лукина и др.]; под ред. С. О. Филипповой. – 4 изд., перераб. – М.: Издательский дом «Академия», 2012. – 304 с. (электронная библиотека издательства «Академия»)

1. **Практическое задание**

Составить комплекс ОРУ для физкультурного занятия, учитывая определенные условия в таблице (пример оформления см. в приложении)

Распределение студентов группы

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **ФИО студента** | **Условия** | **Кол-во упр-й** |
| 1 | Брылева А. | для детей средней группы без предметов | 6-7 |
| 2 | Бондалетова О. | для детей старшей группы без предметов | 7-8 |
| 3 | Борисова А. | для детей подготовительной группы без предметов | 8-9 |
| 4 | Вагина А. | для детей средней группы с маленькими мячами | 6-7 |
| 5 | Валей К. | для детей старшей группы с большим мячом | 7-8 |
| 6 | Гордеева О. | для детей подготовительной группы с гимнастической палкой | 8-9 |
| 7 | Григорьева Е. | для детей средней группы с кубиками | 6-7 |
| 8 | Гулынина С. | для детей старшей группы с ленточками | 7-8 |
| 9 | Кошурникова Е. | для детей подготовительной группы с малым обручем | 8-9 |
| 10 | Ломакина А. | для детей средней группы без предметов | 6-7 |
| 11 | Лудкова В. | для детей старшей группы без предметов | 7-8 |
| 12 | Мауль А. | для детей подготовительной группы без предметов | 8-9 |
| 13 | Насонова А. | для детей средней группы с маленькими мячами | 6-7 |
| 14 | Панкевич А. | для детей старшей группы с большим мячом | 7-8 |
| 15 | Попова А. | для детей подготовительной группы с гимнастической палкой | 8-9 |
| 16 | Рогова С. | для детей средней группы с кубиками | 6-7 |
| 17 | Рочева М. | для детей старшей группы с ленточками | 7-8 |
| 18 | Савинова С. | для детей подготовительной группы с малым обручем | 8-9 |
| 19 | Соколова Г. | для детей средней группы без предметов | 6-7 |
| 20 | Филиппова И. | для детей старшей группы без предметов | 7-8 |
| 21 | Хмелевская О. | для детей подготовительной группы без предметов | 8-9 |
| 22 | Хмелева Ю. | для детей средней группы с маленькими мячами | 6-7 |
| 23 | Чернова О. | для детей старшей группы с большим мячом | 7-8 |

Задание выполнить к 02.05.20

ПРИЛОЖЕНИЕ

**Комплекс ОРУ для утренней гимнастики в подготовительной к школе группе**

*со скакалкой*

**1.** И.П.: стоя, пятки вместе, носки врозь, скакалка внизу.

*1* – поднять скакалку вверх.

*2* – перевести за голову.

*3 –* поднять вверх.

*4* – и.п.

*Повторить 7 раз*

**2**. И.П.: сидя, ноги на ширине плеч, скакалка внизу.

*1* – наклониться вперед, достать скакалкой носки ног.

*2* – и.п*.*

*Повторить 7 раз*

**3.** И.П.: сидя, ноги вместе, скакалка на коленях.

*1* – вытянуть руки со скакалкой вперед.

*2* – согнуть ноги в коленях, скакалку перевести на колени.

*3* – ноги и руки вытянуть вперед.

*4* – и.п.

*Повторить 6 раз*

**4.** И.П.: стоя, пятки вместе, носки врозь, скакалка внизу.

*1* – наклониться вправо.

*2* – правую ногу отставить в сторону, одновременно скакалку поднять вверх.

*3* – опустить скакалку вниз.

*4* – приставить правую ногу. То же выполнить влево.

*Повторить 8 раз*

**5.**И.П.: то же.

*1* – вытянуть руки со скакалкой вперед.

*2* – подняться на носки.

*3* – скакалку перевести к груди.

*4* – и.п.

*Повторить 7 раз*

**6.** И.П.: стоя на скакалке, ноги на ширине плеч, ручки скакалки в руках.

*1* – повернуться вправо.

*2* – и.п. То же влево.

*Повторить* *8 раз*

**7.** И.П.: стоя, пятки вместе, носки врозь, скакалка в руках сзади.

Прыжки через скакалку

*(14 прыжков 2 раза в чередовании с ходьбой на месте)*