

Государственное бюджетное дошкольное образовательное учреждение детский сад №9 комбинированного вида

**Занятие для воспитанника подготовительного к школе возраста  
в области физического развития на тему:  
«Подскоки на месте».**

*Подготовила воспитатель:  
Татаурова С.В., первой квалификационной категории.*

**Цель:** Тренировать упражнение «Подскоки на месте»

**Задачи:**

Способствовать развитию координации движений;

Способствовать развитию целенаправленности движений

Профилактика плоскостопия у детей.

**Уважаемые родители!**

Большая часть наших ребят испытывает сложности при выполнении упражнения «подскоки на месте». Это достаточно простое для нас с Вами упражнение, которое можно тренировать и в домашних условиях. Для этого сначала мы просим детей выполнить на месте шаги с высоким подниманием колена (руки на поясе). Следим за тем, чтобы во время выполнения упражнения носки смотрели вниз (ноги не подгибаем). Затем просим подпрыгнуть «за ногой» во время поднятия колена вверх. Упражнение выполняется под счет: на счет раз подпрыгиваем за правой ногой, на счет два – за левой ногой, на счет три – за правой ногой, на счет четыре – за левой и т.д., носки смотрят вниз. Следим, чтобы в процессе упражнения дети держали спину прямо и не наклонялись вперед.

Выполняйте упражнение вместе с ребятами, вместе у вас все обязательно получится!

[https://www.youtube.com/watch?v=vNwG6h4G3ns&feature=emb\\_title](https://www.youtube.com/watch?v=vNwG6h4G3ns&feature=emb_title)

Чтобы открыть ссылку, нажмите клавишу «CTRL» и наведите на нее курсор.

**Спасибо за внимание!**