

Подготовительная к школе группа
Физкультурное занятие

Вам понадобится:

- **Мяч**

Часть 1

- ходьба на носочках, руки вверх (1 круг);
- ходьба на пятках, руки за спину (1 круг);
- на сигнал (хлопок или свисток) изменить направление (поворот кругом в движении);
- ходьба с высоким подниманием колен, руки на поясе (1 круг);
- обычная ходьба (1 круг);
- бег (1 круг);
- обычная ходьба (1 круг).

Часть 2

Зарядка

1. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч в обеих руках внизу 1-поднять мяч вверх 2-опустить мяч за голову 3-поднять мяч вверх 4-исходное положение (6-8 раз)
2. И.п. стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе (8-10 раз)
3. И.п. стойка ноги слегка расставлены, мяч у груди Поворот вправо (влево), ударить мячом о пол, поймать его. Выполняется в произвольном темпе несколько раз подряд (по 4 раза в каждую сторону)
4. И.п. – лёжа на спине, мяч в обеих руках за головой. Повернуться на живот, мяч в прямых руках, повернуться на спину, вернуться в исходное положение. (6-8 раз)
5. И.п. стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед грудью Броски мяча вверх и ловля его двумя руками. Темп выполнения произвольный. (8-10 раз)
6. И.п. основная стойка (пятки вместе, носки врозь), мяч внизу 1-2 присесть, мяч вынести вперёд 3-4 исходное положение (6 раз)
7. И.п. – стоя ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в обе стороны с небольшой паузой. Повторить 3-4 раза

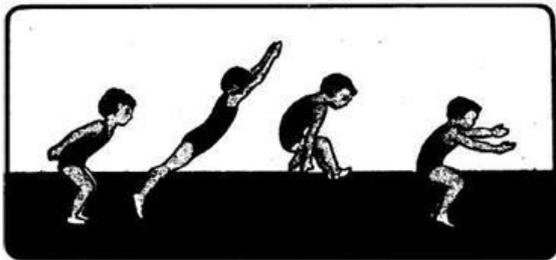
Основные движения.

1. Прыжки в длину с места (закрепляем) 5-8 раз

Исходное положение перед прыжком — «старт пловца» (ноги полусогнуты, туловище наклонено вперёд, руки отведены назад — в стороны).

Отталкиваются обеими ногами с одновременным взмахом рук вперед—вверх. В полете ноги сгибаются в коленях и выносятся вперед. Во время приземления ребенок приседает и выносит руки вперед—в стороны,

обеспечивая, таким образом, мягкое и устойчивое приземление (приземление производится на носки)



2. Броски мяча о стену и ловля его после отскока, с дополнительным заданием (хлопок двумя руками)

Часть 3

«Летает-не летает»

Цель: Развивать у детей умение слушать внимательно, закрепить навык построения в круг.

Ход игры: Ребенок стоит напротив родителя. Он (родитель) называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, родитель поднимает вверх руки. Например, говорит: Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. дети должны поднять руки вверх, если назван летающий предмет