**Физкультурное занятие в старшей группе**

**Задачи:** Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу, в беге врассыпную; закреплять умение ходить приставным шагом с мешочком на голове, ползание с мешочком на спине.

**Пособия:** мяч, пакетики с крупой (100-200 гр.)

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание** | **Дозировка** | **Примечание** |
| 1 Водная  2 Основная  3 заключительная | Упражнять в ходьбе с остановкой по сигналу, в беге врассыпную  **Общеразвивающие упражнения с мячом. (комплекс повторяется всю неделю)**  1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1— руки в стороны; 2 — руки вперед, переложить мяч в левую руку; З — руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—7 раз).  2. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс .3 — наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой (7—8 раз).  3.. И. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке. 1—З прокатить мяч вокруг туловища; 4 — взять мяч левой рукой. То же другой рукой (по 4 раза в каждую сторону).  4. И. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу.1 — присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 — встать, вернуться в исходное положение (6—7 раз)..  5. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — руки за спину, переложить мяч в левую руку; З — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же другой рукой (6—8 раз).  6. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. Подбрасывание мяча вверх (подряд 3—4 раза), пауза и вновь броски (3—4 раза).  7. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки подсчет воспитателя 1—8: ноги врозь, ноги скрестно, пауза и снова прыжки (повторить З—4 раза).  ***Основные виды движений.***  1. Перебрасывание мяча (диаметр 20 си) друг другу с расстояния З м (двумя руками снизу, с хлопком перед ловлей) — 10—12 раз.  2. Ползание с мешочком на спине на четвереньках, с опорой на ладони и колени (2—3 раза).  3. Равновесие — ходьба боком, приставным шагом, с мешочком на голове (2—3 раза).  **Подвижная игра ««Выше и выше»**  Помните, как в детстве мы сами прыгали на диванах и кроватях, чуть не до потолка? Нечто похожее можно организовать своему ребенку, только в более подходящих условиях. Тренируемся прыгать в высоту  около свободной стены в комнате. Чем не активное занятие во время самоизоляции?! Ставим на стене отметку, до которой ребенок может допрыгнуть, потом чуть поднимаем уровень, потом еще и еще. 15 минут тренировки пойдут на пользу ребенку. Кстати, в эту игру охотно включатся и крохи и дети постарше.  **Дыхательная гимнастика «Ворона»**  Цель: развитие плавного, длительного выдоха.  ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги и опустив руки. Вдох - разводит руки широко в стороны, как крылья, медленно опускает руки и произносит на выдохе: «каррр», максимально растягивая звук [р]. | 4-6 минуты  18-20 минут  3-4 минуты | Во время ходьбы. Следим за осанкой.  Во время упражнений. Следим за осанкой.  Основное внимание обращается на сохранение правильной осанки и удержание предмета на голове.  Следим за правильностью выполнения упражнения. |