**Физкультурное занятие в старшей группе.**

**Задачи:** Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу (родителем)

**Пособия:** мяч, кубики, пакетик или мешочек с фасолью (горохом, карамелью).

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **Часть занятия** | **Содержание** | **Дозировка** | **Примечание** |
| 1 Водная  2 Основная  3 заключительная | Ходьба и бег, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу «Поворот! **Общеразвивающие упражнения.(комплекс повторяется всю неделю)**   1. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — ру­ки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз). 2. И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1—2 — поворот туловища вправо, коснуться пятки левой ноги; 3—4 — исходное положение. То же с поворотом влево (по 3 раза). 3. И. п. —сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —на­клон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 — выпрямиться, ру­ки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз). 4. И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой. 1 — поднять пра­вую (левую) ногу вверх, коснуться носка; 2 — вернуться в исходное по­ложение (6 раз). 5. И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — поднимаясь на носки, руки вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз). 6. И. п. — основная стойка, прыжки с поворотом на 180° (6 прыж­ков). После паузы повторить 3 раза.   **Основные виды движений.**   1. 1.Прыжки в длину с разбега. 2. 2.Броски мяча друг другу в парах. 3. 3.Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».   **«Подвижная игра» «Бег с фасолью»**  Дети, как известно, любят побегать по дому, но каждый раз рискуют либо свалиться и получить ушиб, либо зацепить что-то из мебели. Поэтому предлагаем им подвигаться, но с некоторым ограничением: на голове у них будет лежать пакетик или мешочек с фасолью (горохом, карамелью). Таким образом ребенок должен стараться быстрее дойти до цели, но не уронить свой груз. Между тем научится держать равновесие и [осанку](http://www.parents.ru/article/prostaya-ipoleznaya-zaryadka-dlya-vsej-semi/).  **Дыхательная гимнастика «Качели»**  Цель: укреплять физиологическое дыхание у детей. Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:  Качели вверх (вдох),  Качели вниз (выдох),  Крепче ты, дружок, держись. | 4-6 минут  18-20 минут  3-4 минуты | Ходьбу проводить с чередование с бегом.  Во время бега дышим носом  Спину держим прямо.  Ноги в коленях не сгибать.  Обращаем внимание детей на поддержание правильной осанки при выполнении упражнения: голову и спину держать прямо.    При беге держать спину прямо. |