***Физкультурное занятие для дошкольников***

***6-7 лет***

25-30 мин.

**Задачи.** Упражнения в ходьбе и беге; в равновесии на повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку. В играх развивать двигательную активность, быстроту реакции, умение действовать по сигналу.  
**Пособия.** Обруч, стул, мяч.

**I часть.** Виды ходьбы: на месте; поворачиваясь вокруг себя; на носочках; высоко поднимая колено… Внимание на осанку.

Бег в медленном темпе, трусцой, по кругу. Сначала ребёнок бежит за взрослым. Остановка, поворот. Теперь в другую сторону (Сначала бежали к Винни-Пуху в гости…, а теперь к Пятачку). Темп медленный. Вдох носом, выдох ртом.

**II часть.**

Общеразвивающие упражнения с обручем

1. И. п. — основная стойка, обруч вниз, хват руками с боков. 1 — обруч  
   вверх; 2 — обруч вперед; 3 — обруч вверх; 4 — исходное положение (5-6 раз).
2. И. п. — стойка, ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — обруч вверх;  
   2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исход  
   ное положение (6 раз).
3. И. п. — основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2 —присед, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).
4. И. п. —сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 —  
   наклон к правой (левой) ноге, потянуться; 3-4 — исходное положение  
   (6-8 раз).
5. И. л. — основная стойка, обруч вниз. 1 — правую ногу назад на но  
   сок, обруч вверх: 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).
6. И. п. — стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на счет «1-7», на  
    счет «8» прыжок из обруча. После серии прыжков пауза и повторение прыжков.

**Основные движения**

1. Равновесие — стоять на возвышении (стул, диван,… Страховка взрослым обязательна), передавать мяч перед собой и за спиной вокруг себя. Попробуйте постоять сначала на одной ноге, а затем на другой. Держать равновесие.
2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 3-4 м). Финиш можно обозначить игрушкой. Обратно возвращаться шагом. Следить за дыханием. Повторить 2-3 раза.
3. Броски малого мяча о стену и ловля его после отскока, с дополни  
   тельным заданием (хлопнуть в ладоши, присесть, повернуться кругом и т.д.).

**Подвижная игра**. «Совушка».

Подвижная игра «Совушка» — отличная игра для детей младшего школьного и дошкольного возраста. Освоив эту игру, дети разовьют свою двигательную активность и быстроту реакции.

Перед началом игры выбирается «Совушка», которая должна сидеть в гнезде. Гнездом может быть что угодно, например песочница или начерченный на земле круг. Все остальные участники игры должны в хаотичном порядке расположиться по игровой площадке.

По звуковому сигналу ведущего: «День наступает – все оживает», дети должны спокойно бегать, прыгать по площадке, изображая всевозможных зверей, птиц или насекомых. А «Совушка» в это время спокойно спит в своем гнезде. Далее звучит следующая команда ведущего «Ночь наступает – все замирает» и в этот момент все дети должны замереть в той позе, в которой они оказались во время звучания команды. Сова в это время просыпается и вылетает на охоту. Она должна заметить игроков, которые пошевелились, и увести к себе в гнездо.

Все пойманные совой игроки в последующих раундах становятся совами.  
  
**III часть.**Игра малой подвижности «Великаны и гномы».

Водящий (чаще всего взрослый) объясняет ребятам, что он может произносить только слова «великаны» и «гномы». При слове «великаны», все должны подняться на носки и поднять руки. А при слове «гномы», все должны присесть пониже. Тот, кто ошибается — выбывает из игры.

Конечно, водящий хочет добиться, чтобы игроки ошибались. Для этого он вначале произносит слова «великаны!» громко и басом, а «гномы» — тихим писклявым шёпотом.

А потом, в какой-то момент — наоборот. Или произнося «великаны», водящий приседает, а говоря «гномы» — поднимается на носочки.

Темп игры всё ускоряется и все игроки постепенно выбывают. Последний игрок, который ни разу не ошибся, становится водящим.

