***Физкультурное занятие для дошкольников 5-6 лет***

20-25 мин.

**Задача.** Упражнять в ходьбе и беге с поворотом в другую сторону; упражнять в перешагивании через предметы, положенные на полу в одну линию; в прыжках на двух ногах с продвижением вперед; отрабатывать навыки бросания мяча о стену.

**Пособия.** 4—5 мягких игрушек или кубиков и т.п., малый или средний мяч.

**1 часть. Разминка.** Ходьба 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.

**2 часть.** **Общеразвивающие упражнения**.

1. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — руки к плечам; З руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

2. И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1—2 — глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

3. И. п.: ноги врозь, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 - наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — руки в стороны; 4—вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

4. И. п.: упор стоя на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—б раз).

5. И. п.: основная стойка, руки внизу. 1 — руки в стороны; 2 — поднять левую прямую ногу вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; З — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. Так же под правой ногой (8 раз).

6. И. п.: стойка с сомкнутыми ногами, руки на поясе. На счет 1—8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова прыжки под счет (повторить 3-4 раза).

7. И. п.: основная стойка, руки за головой. 1 — отставить правую ногу назад на носок, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—8 раз).

**Основные виды движений.**

1. Равновесие — ходьба с перешагиванием через предметы, положенные в одну линию на расстоянии двух шагов ребенка, руки на поясе (3-4 раза). Держать осанку. Колено поднимать повыше.

2. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед (расстояние 2-3 м), до стула, возвращаться шагом (2—З раза), не допускать переутомления.

3. Бросание мяча (диаметр 8-—10 см) о стену с расстояния 2-3 м одной рукой от плеча, а ловля двумя руками (8—10 раз).

**Подвижная игра.** «Мышеловка»

Родители берутся за руки, образуя кружок. Ребенок изображает мышку и находится вне круга.

«Ах, как мыши надоели,

Развелось их просто страсть.

Все погрызли, все поели,

Всюду лезут – вот напасть.

Берегитесь же, плутовки.

Доберемся мы до вас.

Вот поставим мышеловки,

Переловим всех сейчас!»

По окончании стихотворения взрослые останавливаются и поднимают сцепленные руки вверх. Мышки вбегают в мышеловку и тут же выбегают с другой стороны. По сигналу . «Хлоп!» взрослые опускают руки и приседают — мышеловка захлопнута. Мыши, не успевшие выбежать из круга, считаются пойманными. Они тоже становятся в круг (и размер мышеловки увеличивается

**3 часть**. Спокойные дыхательные упражнения.

