**Синий, красный, голубой – не угнаться за тобой.**

(Физкультурное занятие. Подготовительная группа)

Программные задачи: Продолжать упражнять в ходьбе и беге колонной по одному с остановкой по команде воспитателя; упражнять в метании в движущуюся цель, развивая ловкость и глазомер. Совершенствовать умение напрыгивания на препятствие с усложнением. Продолжать развивать физические качества детей. Воспитывать и поддерживать интерес к двигательной активности.

1 Часть.

Отгадайте – ка загадку:

Он и круглый, он и гладкий,

Очень ловко скачет

Что это?

Дети: Мячик!

- Правильно, ребята! Мячик – лучший друг детей. Сегодня вы увидите - сколько существует интересных игр и забав с мячиком. А еще больше вы можете придумать сами. И так, берите мячи и стройтесь в колонну.

1. Часть.

Вводная: ходьба в колонне, мяч под левой рукой, в чередовании: с ходьбой на носках, мяч вверх; на наружных сводах стоп, мяч за спиной; бег в колонне с мячом у груди с заданиями на сигнал: остановка, подбросить мяч вверх, поймать; стойка на одной ноге, мяч вверх; ходьба, отбивая мяч об пол одной рукой, ловля двумя руками. Перестроение в колонну по три.

Комплекс ОРУ с мячом.

1.И.П. – Стоя, мяч зажат между колен. Повороты головы вправо – влево – вниз – в И.П.(6 – 7 раз)

2. И. П. – Стоя, мяч в опущенных руках. Поднять мяч вверх, прогнувшись отвести правую ногу назад не касаться носочками пола, в И. П. Повторить, отводя левую ногу. (8 -10 раз)

3. И. П. – Стоя, мяч перед собой. Наклониться в низ, коснуться мячом пола у правой ноги, между ногами, у левой ноги. (7 – 8 раз)

4. И. П. – Стоя на коленях. Сесть на пол справа от себя, протянув мяч влево. И.П. Повторить в другую сторону. (по 3 раза).

5. И. П. – Сидя, ноги скрестно, мяч вверху. Наклоны вправо – влево. (по 4-5раз в каждую сторону).

6. И. П. – Сидя, прямые ноги вперед. Прокатить мяч к носкам, поднять прямые ноги вверх, подхватить скатывающийся мяч руками. (8 – 10раз).

7. И .П. – Лежа на спине, мяч зажат между ступней. Поднять ноги вверх, взять мяч руками, опустить ноги, мяч в руках за голову. Подняв мяч и ноги, снова зажать мяч между стоп, опустить ноги и руки. (8 – 10раз).

8. И. П. – Лежа на животе, ноги прижаты к полу, мяч в вытянутых вперед руках. Прогнувшись, поднять мяч вверх, не отрывая ног от пола. (7 – 8раз).

9. И. П. – Стоя, мяч в руках в опущенных вниз. Прыжок – ноги в стороны, мяч вверх. Прыжок – мяч вниз.

10. И.П. – Стоя, мяч прижат к груди. Протянуть мяч вперед – выдох, мяч к груди – вдох.

Пальчиковая игра «МЯЧ».

Десять, девять, *хлопают в ладоши.*

Восемь, семь, *шлепают по коленям.*

Шесть, пять, *хлопают.*

Четыре, три, *шлепают.*

Два, один. *Хлопают.*

Мы с мячом *закрывают глаза то внутренней,*

Играть хотим. *То внешней стороной ладони.*

Только надо *делают хлопок на каждое*

Нам узнать *слово.*

Мяч кто будет *топают на каждое слово.*

Догонять. *Приседают.*

1. Часть.

ОСНОВНЫЕ ДВИЖЕНИЯ:

1.Напрыгивание на мягкое препятствие (горка матов) высота 50см и спрыгивание на полусогнутые ноги с мячом в руках. 3раза.

2. Метание в движущуюся цель способом то плеча правой и левой рукой с расстояния 4-5м. (цель – катящийся мяч). 4-5раз.

3. Ведение мяча «змейкой», огибая предметы. 2раза.

Подвижная игра «МЯЧ С ТОПОТОМ».

Участники игры делятся на две группы и встают друг против друга на расстоянии 4 -6м. На середину поля кладут любой предмет. Игру начинает первый игрок одной из команд (по жребию). Он называет по имени игрока из второй команды, бросает ему мяч и быстро бежит на середину поля, останавливается у предмета, топает ногами и возвращается на свое место. В это время игрок, поймавший мяч, старается его осалить. Если он промахнется, то переходит сам в первую группу, если же попадет мячом, то осаленный переходит во вторую группу. Побеждает группа в которой окажется больше детей.

3Часть.

Спокойная игра «МЯЧИК ПРЫГАЕТ ПО МНЕ – ПО ГРУДИ И ПО СПИНЕ»

эта игра закрепляет ориентированность детей в пространстве (справа – слева, впереди – сзади).

Дети выполняют задание по инструкции педагога. Используются мячики, сшитые из ткани или теннисные мячи.

Педагог

В правую руку свой мячик возьми,

Над головою его подними

И перед грудью его подержи.

К левой ступне не спеша положи.

За спину спрячь и затылка коснись.

Руку смени и другим улыбнись.

Правого плечика мячик коснется

И ненадолго за спину вернется.

С голени правой да к левой ступне.

Да на живот – не запутаться б мне.