**СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СЕГОДНЯ НАС ЖДУТ.**

**Цель:** формировать у детей стремление к физическому совершенствованию.

**Задачи:**

- отрабатывать навыки перестроения в одну, две колонны;

- закреплять комплекс ОРУ в парах под музыку;

- упражнять в метании мешочков в цель на расстоянии 3 метров;

- упражнять в ходьбе по наклонной лестнице, сохраняя равновесие.

- совершенствовать точность передачи мяча от груди, снизу.

- закреплять понятия «лево», «право» в игре м/п «Сосед –слева, сосед – справа».

**I.Вводная часть**

1) упражнения в ходьбе: на носках, на пятках, приставным шагом по канату.

2) упражнения в беге: «балавный бег», бег по диагонали.

3) перестроение в 2 шеренги.

**II.Основная часть**

Бег детей парами, приставным шагом.

***ОРУ в парах:***

|  |
| --- |
|  |
| № | Содержание | Дозировка (раз) | Назначение, ОМУ |
| 1 | И.п.- стойка ноги врозь, взявшись за руки; 1-2- стойка на носках, дугами наружу руки вверх; 3-4-и.п. | 4-8 | На осанку. Смотреть на руки, темп средний |
| 2 | И.п.- правые руки вперед, левые согнуты, хват пальцами;1-2-поочередное сгибание и разгибание рук с сопротивлением; 3-4-то же | 4-8 | Сопротивляться посильно в среднем темпе. |
| 3 | И.п.- спиной друг к другу, хват под локти;1-2-первые - наклон, вторые - наклон назад на спину партнера; 3-4- и.п.; 5-8- смена наклонов | 4-8 | На гибкость, ловкость. Ноги не поднимать. |
| 4 | И.п.- стоя спиной друг к другу, хват под локти; 1- присед; 2-и.п.; 3-4- то же | 4-8 | Действовать одновременно, активно опираться на спину партнера. |
| 5 | И.п.- руки на плечи партнера; 1-3- три пружинящих наклона прогнувшись; 4- и.п. | 4-8 | Ладонями создавать отягощение на плечи партнера. |
| 6 | И.п.- сед на пятках спиной друг к другу, взявшись за руки; 1-2- стойка на коленях, дугами наружу руки вверх; 3-4 и.п. | 4-8 | На гибкость. Руки не расцеплять |
| 7 | И.п.- первые – сед, обхватить вторых за шею. Вторые – сед ноги врозь с наклоном; 1-2- первые – вис лежа; 3-4- и.п.; 5-8- сменить положения партнеров | 4-8 | Вторые - опереться руками о бедра, можно выпрямиться |
| 8 | И.п.- первые – лежа на спине, ноги в руках партнера, вторые держать за ноги первых; 1-2- стойка на лопатках; 3-4- смена положений партнеров | 4-8 | Прогнуться больше, оказать давление на лопатки и руки партнера. |
| 9 | И.п.- присед, руки на плечи партнера; 1- стойка, мах правой ногой; 2- и.п.; 3- стойка, мах левой ногой; 4- и.п. | 4-8 | Присед ниже. Мах выше, нога прямая. |
| 10 | И.п.- взять правую ногу партнера, левая рука на плечо; 1-3- три прыжка на левой; 4-смена положений руки ног; 5- 7- прыжки на правой; 8- и.п. | 4-8 | Прыгать одновременно. Держать крепче ногу партнера. |

 **Перестроение в 2 колонны:**

 Перестроение « на лево» «на право» по 2 – 3 шага.

 Повороты «кругом»

1) I звено – броски мешочков в корзину на расстоянии 3 метра;

2)II звено – хождение по наклонной лестнице;

3)работа в парах: передача мяча друг другу от груди

|  |
| --- |
|  |

**П/И «День – ночь».**

***Цель:*** развивать умение быстро реагировать на сигнал.

 ***Ход игры:***

Дети стоят в колонне по одному. Воспитатель объясняет задание: по сигналу надо разойтись (разбежаться) по всему залу; на второй сигнал – быстро встать на свое место в колонне. Пока дети после второго сигнала строятся, воспитатель считает («раз, два, три» и т.д.). Счет прекращают тогда, когда последний ребенок займет свое место в колонне. Воспитатель дает оценку и указывает на ошибки, допущенные в игре, с тем чтобы при повторном проведении игры построение прошло быстрее.

**И м/п «Сосед – слева, сосед – справа».**

Дети сидят по кругу, воспитатель внутри круга с мячом в руках. В – ль бросает мяч детям , называя слова **«**Сосед – слева» , «сосед – справа». Дети ловят мяч, называют имя соседа и обратно бросают мяч воспитателю.

**III. Заключительная часть**

Хождение детей по залу на носках, на пятках, приставным шагом по скамейкам.

«СТРОЕВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ СЕГОДНЯ НАС ЖДУТ».

Физкультурное занятие в подготовительной группе

**МБДОУ д/с КВ «Алёнушка»**

**сл. Б – Мартыновка**

**инструктор по физической культуре**

**Горбачёва Ирина Владимировна**

**03.12.2014г.**