**Непосредственная образовательная деятельность по физическому развитию. Старшая группа.**

Ц Е Л Ь З А Н Я Т И Я. Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; формировать устойчивое равновесие при выполнении упражнений с кольцами ,модулем (труба) и канатом , развивать ловкость и глазомер.

П О С О Б И Я. Кольца, канат, модуль(труба), массажные мячи, массажные коврики разных видов, сборный обруч, юла, пластиковые пробки.

1 Ч А С Т Ь. Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, перестроение в колонну по одному, ходьба с высоким подниманием, согнутыми в колене ногами и ритмичными хлопками под ними; ходьба с захлестами ног назад; ходьба с широкими выпадами (лыжники); - скользящим шагом (конькобежцы), ходьба в колонне со сменой ведущего (2 раза). Бег по кругу, бег боковым галопом, по сигналу смена направления. Бег в рассыпную.

2 Ч А С Т Ь. *Общеразвивающие упражнения (заменены - «Разные виды ходьбы со стихами»).*

1. Ходьба на носках, руки подняты вверх, ладони соединены. («Ждут нас быстрые ракеты для полетов на планеты. На какую захотим, на такую полетим».)
2. Ходьба на пятках, руки за спиной. (Тук, тук, тук, моих пяток слышен стук. Мои пяточки стучат, расслабляться не велят»).
3. Носки разведены в стороны, руки опущены, ладони разведены в стороны («Лед, лед, лед, а по льду пингвин идет. Скользкий лед, скользкий лед, но пингвин не упадет»).
4. На внешней стороне стопы. («Я большой, я косолапый, я душистый лед люблю, а зимой в берлоге сплю»)

*Основные виды движений.*

Для выполнения игровых упражнений дети подразделяются на две подгруппы.

1. «Пройди по кратерам». Дети по очереди должны бросить три кольца от себя, до впереди стоящего стула так, чтобы наступая внутрь кольца, продвинуться вперед к стулу по кольцам, присесть на стул и вернуться обратно к команде, собрав все кольца. Разрешается поправлять кольцо, после неудачного броска, но не отрывая ног от другого кольца.
2. «Не дай кольцу коснуться пола». Подбросить вверх кольцо рукой, поймать его носком ноги, снять рукой с ноги, продвигаясь вперед (три раза повторить); обежать стульчик и вернуться к команде, встать последним.
3. «Успей поймать кольцо». Надеть кольцо на носок ноги (поставив предварительно ногу на пятку), подбросить кольцо ногой и поймать рукой (повторить три раза), продвигаться вперед до стульчика, обойти его и вернуться к команде, встать последним.
4. «Строительство космического корабля». После игр-упражнений детям предлагается объединиться, каждому взять по «сегменту» обруча-трансформера, построить круг, внутрь круга поставить юлу. Капитан заводит юлу, а дети, по очереди, пока крутится юла, пытаются набросить на нее кольцо.
5. «Космические тренировки». Делимся на две команды, встаем против друг друга. Ребенок одной команды забирается в модуль «труба», другой ребенок вращает трубу до ругой команды. Ребенок, находящийся в трубе выбирается из нее и идет к лежащему на полу канату, проходит по нему и садится на стул. Дети другой команды повторяют упражнение в другую сторону. (Взрослый страхует ребенка в трубе).

**Подвижная игра** «Змейка». Дети выбирают двух водящих – змеек. Дети разбегаются по площадке, а водящие, по сигналу воспитателя произносят слова: «Я змея, змея, змея, я ползу, ползу, ползу, хочешь быть моим хвостом?», подбегают по очереди к детям, дотрагиваются до их плеча. Ребенок, до которого дотронулись должен пролезть через раздвинутые ноги водящего и встать за ним, держась за талию. Повторить пока все дети не выстроятся «хвостиками».

**Игра на укрепление свода стопы.** «Кто быстрее соберет…». Две команды, два обруча, на площадке рассыпаются пластиковые пробки. Дети должны пальчиками ног подхватить пробу и принести в обруч своей команды. По сигналу игра начинается и заканчивается. Ведется подсчет собранных пробок, выигрывает команда у кого их больше собрано.

*Заключительная часть.*

Упражнения с массажными мячами

1. И.п. – стоя. Массажный мяч между ладонями. Прокатывание массажного мяча между ними.
2. И.п. – стоя, массажный мяч под стопой. Прокатывание мяча правой, левой стопой попеременно.
3. И.п. – сидя на полу, ноги в стороны. Левой рукой прокатывать мяч по правой руке вверх. Сменить положение рук.
4. И.п. – сидя на полу, ноги в стороны, массажный мяч в руках между ног. Прокатывание мяча руками вперед.
5. И.п. – сидя на полу, ноги в стороны. Прокатывать мяч по ноге от стопы вверх по голени и бедру. Поочередно по правой и по левой ноге.
6. И.п. – сидя на пяточках, голова прижата к коленям. Неспеша выпрямиться, руки поднять вверх, потянуться.

Хождение в колонне по одному по массажным коврикам.