***Физкультурное занятие в старшей группе.***

*Программное содержание*: Продолжать совершенствовать у детей навыки выполнения комплекса ОРУ, ходьбы и бега с заданием, лазанья по скамье разноименным способом, подлезание под дугу боковым способом, прыжков на больших мячах,прыжка в длину с места. Развивать выносливость, дисциплинированность, выдержку. Воспитывать бережное отношение к оборудованию. Вызвать положительные эмоции.

I Вводно - подготовительная. Построение, ходьба, ходьба в полном присяде, ходьба, бег(45с), бег с захлестом голени, бег, ходьба с выпадами вперед, ходьба, бег(50с), бег по диагонали, бег, ходьба на носочках, ходьба, бег(55с), бег змейкой, бег, ходьба. Построение тройками через середину.

ОРУ

1 **«Вращение кистями»** - 7 раз

и.п. ноги слегка расставлены, прямые руки вытянуты вперед.

1-4 вращение кистями во внутрь

5-8 вращение кистями во внешнюю сторону.

**2 «Вращение»** - 7 раз

и.п. ноги на ширине плеч, кистями рук на плечах.

1-4 вращение вперед, оплывая локтями большие круги

5-8 вращения назад

3 «**Рывки руками»** - 7 раз

и.п. ноги на ширине плеч, руки перед грудью

1-2 рывки руками

3-4 прямые руки в стороны

**4 «Наклоны в сторону»** - 7 раз

и.п. ноги на ширине плеч, руки на поясе

1- наклон туловища в правую сторону

2 – и.п.

3 – наклон туловища в правую сторону

4 и.п.

5 **«Приседания**» - 7 раз

и.п. ноги слегка растравлены, руки на поясе.

1 – присесть, прямые руки вперед

2 – и.п.

6 **«Махи ногами»** - 7 раз

и.п. ноги слегка расставлены, прямые руки в сторону.

1 – мах правой ногой, носок ноги касается левой кисти руки

2 – тоже самое, мах левой ногой

7 **«Прыжки на месте»** - 7 раз

и.п. ноги вместе, руки на поясе.

1-4 прыжки

5-8 марш на месте

II Основная часть. Основные движения.

1. Прыжки в длину с места.
2. Лазанье по скамье разноименным способом.
3. Подезание под дугу боковым способом.
4. Прыжки на больших мячах.
5. Подбрасывание мяча и ловля его двумя руками.

П/и «Вышибалы» с гр.д., знак.

Цель: Продолжать учить детей увертываться от мяча, подпрыгивая на двух ногах. Развивать ловкость, внимательность. Воспитывать интерес к игре.

 М. и п.:

1. Напомнить правила игры.

2. Уточняющие вопросы.

3. Напоминания.

4. Анализ игровых действий.

5. Подвести итог. Словесно поощрить детей за ловкость.

III Заключительная часть. Спокойная ходьба, упражнение на релаксацию «Задуем свечу».