***Физкультурное занятие в старшей - подготовительной группе.***

Программное содержание: Повышать интерес детей к физкультурным занятиям, воспитывать **выносливость** при высоких **физических нагрузках**. Упражнять в ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки, в ползании на четвереньках под дугами или в туннелях. Воспитывать выдержку, развивать ловкость, быстроту, **выносливость**, память, внимание.

I Вводно - подготовительная. Построение, ходьба, ходьба в полуприсяде, ходьба, бег(45с), бег врассыпную, бег, ходьба с высоким подниманием колена, ходьба, бег(50с), бег по диагонали, бег, ходьба на носочках, ходьба, бег(55с), бег змейкой, бег, ходьба. Построение тройками через середину.

ОРУ

1**.«Наклоны головы**» - 7 раз.

И.п.: о.с.

1 – наклон головы в правую сторону,

2 – и.п.,

3 - – наклон головы в левую сторону,

4 – и.п.

2. «**Поднимание рук**» - 7 раз.

И.п.: о.с.

1 – поднять прямые руки вверх,

2 – опустить.

3. «**Наклоны в стороны**» - 7 раз.

И.п.: о.с.

1 – наклоны туловища в правую сторону,

2 – и.п.,

3 – наклоны туловища в левую сторону,

4 – и.п.

4. «**Приседания**» - 7 раз.

И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены,

1 – присесть, прямые руки вперед,

2 – и.п.

5. «**Поднимание колена**» - 7 раз.

1 – поднять правое колено,

2 – и.п.,

3 – поднять левое колено,

4 – и.п.

6. «**Пружинка**» - 7 раз.

1 -4 – поочередные прыжки на правую и левую ногу,

5 – 8 – ходьба на месте.

7. **Повторение первого упражнения.**

II Основная часть. Основные движения.

* 1. Бег змейкой вокруг конусов.
  2. Лазанье по скамье одноименным способом.
  3. Перебрасывание мяча в парах от груди.
  4. Прыжки в обручи на 2х ногах.
  5. Ходьба по гимнастической скамье преставляя пятку к носку.

П/и «Ловишка с ленточками» с гр.д., знак.

Цель: Продолжать учить детей бегать по всей площадке, не наталкиваясь друг на друга. Развивать ловкость, выносливость. 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 «Вдох – выдох».