**Физкультурное занятие в подготовительной группе**

**«Дружные ребята»**

Цель:

1. продолжать обучать детей парным упражнениям, воспитывая чувство друг друга, вызывая эмоциональный отклик;
2. упражнять в упражнениях развивающих силу рук, брюшного пресса, равновесие;
3. совершенствовать прыжки с продвижением вперед;
4. воспитывать чувство ритма.

Ход занятия:

1. Построение. Расчет на 1, 2. Перестроение в две шеренги. Ходьба и бег парами. Бег парами длинной «змейкой». ДУ.
2. ОРУ в парах (без предметов).

1.ИП- стоя лицом друг другу на расстоянии шага.

 1,3- хлопок в ладоши за спиной,

 2,4- хлопок впереди в ладоши друг другу. По 4 раза.

2.ИП- стоя спиной друг другу, держась за руки друг друга вдоль туловища.

 1,3- выпад пр.(лев.) ногой вперед, поднять руки вверх, слегка прогнувшись,

 2,4- ИП. по 4 раза каждой ногой.

3.ИП- стоя спиной друг другу, ноги на ширине плеч, взявшись за руки в стороны.

 1,3- наклон туловища вправо(влево),

 2,4- ИП. по 4-5 раз в каждую сторону.

4.ИП- один стоит, другой присел лицом друг другу, взявшись за руки.

 На каждый счет меняться ИП друг с другом (присел, встал). 8-10 раз.

5.ИП- сед ноги врозь, стопы вместе, взявшись за руки.

 Наклоны поочередно вперед-назад. 10 раз.

6.ИП-лежа на спине, ноги согнуты, стопы друг другу.

 Упр. «велосипедист».

7.ИП-лежа на спине, головой друг к другу, руки вдоль туловища.

 1,3- поднять ноги вверх, соеденить с партнером,

 2,4- ИП. 8 раз.

8.ИП-лежа на животе, вверху держась за руки.

 Упр. «рыбка». 8-10 раз.

9.ИП-стоя на коленях, лицом дуг к другу, держась за руки внизу.

 1,3- сед сбоку впаво (влево), не расцепляя рук.

 2,4- ИП. по 5 раз в каждую сторону.

10.ИП-ОС, держась за руки. Прыжки:

 1- прыжки со сменой ног вперед.

 2- прыжки со сменой ног: ногу вправао-влево.

Основные движения: расставить инвентарь: гимнастическая скамейка параллельно окну, перпендикулярно два ряда набивных мячей).

-Упражнение «Тачка» (1- опираясь руками на скамейку, 2- держит его за голеностоп, сам идет ноги врозь, скамейка между ног).

- Ходьба по гимнастической скамейке навстречу друг другу, расходясь по середине;

 а) прыжки через набивные мячи лицом вперед;

 б) прыжки через набивные мячи боком лицом друг к другу;

 в) прыжки через набивные мячи спиной друг к другу.

Ожидая своей очередности вис на гимнастической лестнице подтянув колени.

Подвижная игра «Колдунчики» ( по типу «Ловишек», пойманные останавливаются, встают ноги врозь, руки за спиной, не пойманные выручают – пролезая между ног).

1. Ходьба парами. МПИ в ходьбе с хлопками «Подхвати ритм».