**Приложение № 13 (Критерий 2)**

**Традиционное занятие**

(подготовительная группа)

**Цель:** упражнять в ходьбе и беге с препятствиями, учить сохранять равновесие в ходьбе по узкой рейке гимнастической скамейки, учить прыжку в высоту с разбега, упражнять в лазании по гимнастической стенке по диагонали, развивать быстроту, ловкость, координационные способности.

**Оборудование**: скамейки, барьеры для прыжка в высоту.

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | содержание | доз | Указания педагога |
| 1. | Ходьба в колонне по одному, ходьба с перешагиванием через предметы, ходьба с подлезанием под веревкой.Бег в колонне по одному, бег с перепрыгиванием через предметы, бег с подлезанием под веревкой.Ходьба в колонне по одному, построение в 3 колонны. | 2 мин2 мин | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой.Темп средний, соблюдать дистанцию. |
| 2. | ОРУ1. И.п. – о.с., руки на поясе. 1- правую руку в сторону, 2- левую руку в сторону, 3- правую руку вверх, 4- левую руку вверх, 5-8 – обратное движение рук.
2. И.п. – широкая стойка, руки в стороны. 1- наклон туловища вправо, правая рука вниз, левая вверх, 2- и.п.
3. И.п. – стойка ноги врозь, руки за спиной. 1- присесть, руки вперед, 2- выпрямить ноги, наклоняясь вперед, руки отвести назад, 3- присесть, руки вперед, 4- и.п.
4. И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу. 1-4 – последовательное вращение прямых рук вперед, то же назад.
5. И.п. – стойка на четвереньках. 1-2 – выпрямит ноги, встать на носки, выгнуть спину, 3-4 – и.п.
6. И.п. – сед на полу, ноги вместе прямые, руки в упоре сзади. 1-поднять вверх ноги, 2- развести в стороны, 3- свести вместе, 4- и.п.
7. И.п. – стойка ноги вместе, руки на поясе. Прыжки – ноги в стороны, ноги скрестно.

ОВД1. Ходьба по узкой рейке гимнастической скамейки.
2. Лазанье по гимнастической стенке по диагонали.
3. Прыжок в высоту с разбега

Гимнастика маленьких волшебников 1. «Стойкий оловянный солдатик»И.п. – стойка на коленях, руки плотно прижаты к туловищу. Наклониться назад как можно ниже, держать спину прямо, затем выпрямиться. 2. «Маленький мостик»И.п. – лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки вдоль туловища, ладонями вниз. Не отрывая плеч и ступней ног от пола, приподнять туловище, ладонями рук, согнутых в локтях, поддерживать спину.Подвижная игра «Ловишки – выручалки». Цель: упражнять в беге с увертыванием. | 6 раз8 раз7 раз4 раза7 раз7 раз10х4 раза2 раза2 раза2 раза3 мин | Движения рук ритмичные, руки прямые.Наклон ниже, ноги не сгибать.Движения ритмичные.Руки прямые, амплитуда вращения большая.Прогнуться.Ноги прямые, на пол не ложиться.Прыжки ритмичные, ноги менять.Сохранять равновесие.Движения рук и ног ритмичные, быстрые.Обращать внимание на толчок и приземление на обе ноги.«Плывет по реке лодочка, а в ней оловянный солдатик. Вдруг подул резкий ветер и началась качка. Но ничего не страшно оловянному солдатику. Хотите стать таким же стойким и сильным, как оловянный солдатик?»«Шли по лесу ежата. Перед ними ручей. Как им перебраться через него? Давайте поможем им: построим мостики через ручей. Держите спину, пока ежата не перебегут на другой берег. Вот ежата и перебрались, а мы отдохнем». Повторить 3 раза.Тот, кого запятнали, останавливается, руки в стороны. Выручать касанием руки. От ловишки уворачиваться. |
| 3. | Игровое упражнение «Круговорот». | 2 мин | Сохранять равнение, дистанцию, темп умеренный. |