**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 мин  2 мин | Соблюдать дистанцию, следить за осанкой.  Темп средний, соблюдать дистанцию. |
| 2. | ОРУ   1. 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.   ОВД   1. 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 раз  8 раз  7 раз  4 раза  7 раз  7 раз  10х4 раза  2 раза  2 раза  2 раза  3 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. |