***Конспект открытого занятия  
 в подготовительной группе***

* ***Программное содержание: Упражнять детей в ходьбе на носках, пяточках, на внутренней стороне стопы, скрестным шагом; бег с высоким поднимаем колена, боковой голоп, широкий шаг, дыхательные упражнения вдох-выдох 3-4 раза. Упражнять в забрасывание мяча в кольцо, Ползание по скамейке, продолжать отрабатывать бег.***
* ***Пособия. Обручи по количеству детей, две стойки, мячи по количеству детей, 2 скамейки, мешочки.***
* ***1 часть. Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, скрестно, на внутренней стороне стопы. Бег в различном темпе, с изменением направления по сигналу. Ходьба с дыхательными упражнениями. Перестроение в две колонны.***
* ***2 часть. ОРУ. С обручем***

***1.»Обруч за плечи» И. п. ноги слегка расатавить, обруч опущен 1-2 обруч вверх, зап лечи, голова прямо: 3-4 и.п. (5-6 раз)***

***2.»Подуй в обруч» и.п. – ноги на ширине плеч, обруч перед грудью. 1-2 полунаклон вперед, приблизить обруч к лицу – длительный выдох 3-4 и.п. вдох (6-8 раз)***

***3. И.П. стоять на четвереньках с опорой на колени, руки в обруче, смотреть вперед. 1 – правую (левую) руку в сторону, смотреть на руки; 2- и.п. (повторить 3-4 раза)***

***«На пятку» И.П. о.с. Обруч у плеч 1-2 – обруч вверх, посмотреть на него, правую (левую) ногу в сторону на носок; 3-4 и.п. (повторить 506 раз)стоять на четвереньках с опорой на колени, руки в обруче, смотреть вперед. 1 – правую (левую) руку в сторону, смотреть на руки; 2- и.п. (повторить 3-4 раза)***

***5. И.П. сидя, ноги врозь по шире, обруч у плеч 1-2 поворот в право (влево), обруч вверх; 3-4 и.п. (повторить 6 раз).***

***6. И.П. о.с. Обруч в правой руке. 1-2 присесть, поставить обруч на пол, придерживая пролезть в него; 3-4 и.п. тоже ног держать обруч левой рукой повторить 5-6 раз.***

***7. «Впрыгни – выпрыгни» и.с. О.с. Обруч на полу с боку. Впрыгивать в обруч и выпрыгивать, продвигаясь по кругу (2 круга) и 2 в противоположную сторону. Тоже. Но повернуться к обручу другим боком. Темп произвольный (4-5 раз)***

***8. Дыхательное упражнение вдох-выдох.***

***ОВД***

1. ***Прыжки в длину с разбега 4-5 раз***
2. ***Забрасывание мяча в корзину, двумя руками от груди 3-4 раза***
3. ***Ползание по скамейке с мешочком на спине 2-3 разаДети делятся на две подгруппы и выполняют в начале прыжки, затем выполняют бросание, и в конце ползают.***

***Подвижная игра: «День, ночь, огонь, вода»***

***3 часть Малоподвижная игра «Найди и промолчи»***