**Физкультурное занятие для детей 5 – 6 лет**

**Вводная часть**

* Ходьба на месте или по комнате
* Ходьба по комнате на носках
* Ходьба по комнате на пятках
* Ходьба с высоким подниманием коленей
* Подскоки в движении
* Легкий бег
* «Слоники»: ползание с опорой на ладони и колени
* «Черепашки»: ползание с опорой на локти и колени
* «Мишки»: передвижение с опорой на стопы и ладони
* «Паучки»: передвижение ногами вперед с опорой на руки (руки сзади)
* Легкий бег

**Общеразвивающие упражнения**

1. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены. 1 руки в стороны; 2 — вверх. 3- в стороны; 4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги на ширине плеч. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться руками носка правой ноги; 3 — выпрямиться. То же к левой ноге (6 раз).

3. И. п.: стоя на коленях. 1 — поворот вправо, коснуться рукой пятки правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).

4. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены., руки опущены. 1—2 — присесть, руки вперед; 3—4 выпрямиться (6—7 раз).

5. И. п.: лежа на спине, руки за головой.

1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться руками носков ног; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

6. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены., прыжки ноги скрестно – ноги врозь.

**Основная часть**

1. Отбивание мяча одной рукой о пол (10 раз правой, 10 раз левой).



1. **Прыжки - перепрыгивание через бруски** (6-8 шт. высотой до 10 см) без паузы (2-3 раза).
2. **Ползание змейкой между кубиками,** с опорой на ноги впереди и на руки сзади, за спиной («паучки»).
3. Упражнение для развития статического равновесия: - и. п. стоя, ноги вместе, руки опущены. Подняться на носки и стоять 15 секунд.

**Подвижная игра**

**«Быстро возьми»**

Дети выполняют ходьбу или бег вокруг предметов (кубики, шишки, камешки), которые должны быть на один или два меньше, чем детей. На сигнал: «Быстро возьми!» - Каждый играющий должен взять предмет и поднять его над головой. Тот, кто не успел поднять предмет, считается проигравшим. (Вариант для одного играющего ребенка: по сигналу быстро и четко взять предмет (не уронить).

**Заключительная часть**

**Игра «Покажи движение, которое называют»**

Дети стоят в шеренге напротив воспитателя. Воспитатель показывает и называет движения, они могут не совпадать. Дети должны выполнить движение, которое называют, а не показывают.

Усложненный вариант: в начале выбирается движение, которое делать нельзя ни в коем случае.

