**Физкультурное занятие для детей 6 - 7 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
* «Мишки» назад
* «Паучки»: передвижение ногами вперед с опорой на руки (руки сзади)
* Легкий бег

**Комплекс общеразвивающих упражнений**

 1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).

2. И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь на ширине ступни, руки за голову. I — поворот вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение; 3—4 — влево (6 раз).

3. И. п. — стойка пятки вместе, носки врозь на ширине ступни, руки в стороны. 1 — присесть руки на пояс; 2 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. I — руки в стороны; 2 — наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).

5. И. п. —лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация езды на велосипеде (1—8 раз, пауза и повторить) (3-4 раза).

6. 6. И. п. — стойка ноги вместе, руки на пояс. 1-8 — прыжки на правой ноге; 1 -8 — прыжки на левой, пауза и повторить.

**Основная часть**

1. Прыжки с продвижением вперед с зажатым между ног предметом. Выполнять по прямой. Повторить 4-5 раз.

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

3. Отбивание мяча одной рукой в движении по прямой (повторить 3 раза)

4. На расстоянии 1,5-2 м от ребенка расставлены кегли. В руках у ребенка мяч. Задание: сбить мячом, как можно больше кеглей (прокатыванием).



**Подвижная игра «Прыгни - повернись»**

Дети, стоя свободно, выполняют три прыжка на месте , на четвёртом высоком прыжке стараются в верхней точке взлёта подтянуть колени согнутых ног к груди, обхватить их руками, затем быстро разогнуть ноги мягко приземляться.

**2 вариант:**

Вместо сгибания ног выполнить поворот на 360 градусов.

**Заключительная часть**

**Игра «Робот»**

Дети стоят каждый на цветном кружке. Взрослый называет движение, которое должен выполнить ребенок, например, шаг вперед, шаг влево, два шага назад. Цель: в конце игры вернуться четко на свой круг.

