**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**

**(с мячом)**

1. И. п.: присед, мяч в руках внизу. 1—2 — встать, мяч поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (6—7 раз).

2. И. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч вперед; 2 — поворот туловища вправо, руки прямые; З — прямо, мяч вперед; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону. При поворотах туловища ноги не сдвигать (6—8 раз).

3. И. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. 1—3 — наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 — мяч поднять вверх; 2 — наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; З — выпрямиться, мяч вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же в левую сторону (6—8 раз).

5. И. п.: сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади. 1—2 — поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3—4 — исходное положение (6—7 раз).

6. И. п.: лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, мяч вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

7. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево. Повторить 3—4 раза.

**Основная часть**

1. Подбрасывание мяча вверх. Подбросить мяч вверх двумя руками, хлопнуть в ладоши, поймать мяч (не менее 10 раз)
2. Отбивание мяча одной рукой о пол (10 раз правой, 10 раз левой).



1. Прыжки «с кочки на кочку» на одной ноге. По комнате разложены плоские препятствия – «кочки». Дети прыгают на каждую «кочку» на правой, а затем на левой ноге (Повторить 3 -4 раза каждой ногой)
2. Ползание на четвереньках с опорой на колени и ладони назад по прямой (повторить 3 раза); ползание животом вверх с опорой на ладони и стопы назад по прямой (повторить 3 раза).

**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 «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.

