**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
* «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 сто¬роны; 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. **Упражнения для развития статического равновесия**: и.п. стоя, стоя, руки опущены, оторвать от пола правую (левую) согнутую ногу. Стоять на левой (правой) ноге с закрытыми глазами по 10 секунд на каждую ногу.
2. Отбивание мяча одной рукой о пол (10 раз правой, 10 раз левой)
3. Подбрасывание мяча двумя руками вверх, между броском и ловлей – коснуться руками коленей (8-10 раз)
4. «Выпусти – поймай». И. п.: стойка ноги врозь, мяч впереди, руки прямые. Развести руки, выпустить мяч, быстро присесть и, не давая мячу упасть на пол, поймать его двумя руками внизу. Приседать резко и быстро на полной ступне! (8-10 раз)
5. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены. Подбросить мяч вверх, выполнив поворот на 360 градусов, поймать мяч двумя руками после отскока о пол. (8-10 раз)
6. «Корзинка». И. п.: стоя, ноги слегка расставлены. Подбросить мяч вверх, соединить руки перед грудью кольцом и пропустить в него падающий мяч. После отскока поймать его. (8-10 раз)
7. «Горка». И. п.: сидя, руки в упоре сзади, мяч между стопами ног. Поднять ноги вверх, разжав слегка стопы, мяч катится по ногам. Поймать мяч двумя руками.



**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 «Покажи движение, которое называют»**

Дети стоят в шеренге напротив взрослого. Взрослый 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.