**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**

**(с мячом)**

*1. И.*п. — стоя, ноги слегка расставлены , мяч в обеих руках внизу. 1-2 — поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 — вернуться в исходное положе­ние (6-8 раз).  
 2. И, п. — сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой, ! — под­нять мяч вверх; *2*— наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 — выпря­миться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6-7 раз).  
 3. И. п. — стойка на коленях, мяч на полу перед собой. 1—4 — прока­тить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая его руками (по 3 раза в каждую сторону).  
 4. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. 1—3 на­клон вперед-вниз; прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно; взять мяч в руки, выпрямиться; 4 — исходное положение (5-6 раз).  
 5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу 1 —поднять мяч вверх; 2 — наклон туловища вправо (влево); 3 — выпря­миться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).

6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Прыж­ки с поворотом вокруг своей оси в правую и левую сторону. Выполня­ется под счет воспитателя «1—8» (повторить 3-4 раза).

**Основная часть**

**1. Бросание мяча двумя руками от груди** (по способу баскетбольного броска), стоя на расстоянии З м (выполняется совместно со взрослым).

2. **Бросание мяча двумя руками снизу**, стоя на расстоянии 3 м (выполняется совместно со взрослым).

3. **«Мяч по кругу».** И. п.: стоя спиной друг к другу на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, мяч в руках у первого. Передача мяча по кругу влево, затем вправо (6-8 раз в каждую сторону).

4. **«Передай мяч внизу».** И. п.: стоя спиной друг к другу на расстоянии шага, ноги на ширине плеч, мяч в руках у первого. 1-2 – наклониться вперед, первый передает мяч второму внизу между ногами, ноги не сгибать; 3-4 – выпрямиться, поднять руки с мячом вверх (6 раз).

5. **«Сесть, встать».** И. п.: стоя лицом друг к другу на расстоянии шага, ноги слегка расставлены, мяч перед грудью, удерживается обоими партнерами. 1-2- сесть; 3-4 – исходное положение (6-8 раз).

6. **«Посмотри на мяч».** И.п.: ребенок лежит на животе, мяч в вытянутых руках на полу, взрослый, стоя в упоре на коленях, руки на ногах первого. 1 – прогнуться назад, мяч в прямых руках; 2 – исходное положение (5-6 раз).

7. **«Юла».** И. п.: стоя лицом друг к другу, оба удерживают мяч в прямых руках перед грудью. 1-8 – прыжки на двух ногах, двигаясь по кругу вправо; 9-16 – прыжки на двух ногах, двигаясь по кругу влево. Перейти на ходьбу на месте (повторить 2-3 раза)

**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 «Река – берег»**

Эта игра требует от ребят внимательности. Дети стоят перед линией. Это – берег. Ведущий подает команду: «река», и ребята прыгают в реку. (перепрыгивают через линию четко на двух ногах). По команде «берег» все прыгают назад, на берег. Ведущий подает команды быстро и беспорядочно, чтобы запутать играющих. Например: «берег, река, река, берег, река, река, река...»

