**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.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу. 1—2 поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3—4 вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой.

1—4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5—8— влево (б раз).

3. И. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой.

1—2— наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой;

3—4— вернуться в исходное положение (5—6 раз).

4. И. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой. 1—2— поднять правую согнутую в колене ногу, коснуться мячом; 3—4 - вернуться в исходное положение. То же левой ногой (б раз).

5. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках перед собой. Подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить.

6. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч в согнутых руках. 1— присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2— вернуться в исходное положение (6 раз).

7. И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, мяч на полу, руки на поясе.

1—8— прыжки вокруг мяча на двух ногах (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).

**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 «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...»

