**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение «Детский сад №62 «Березка»**

**города Белово»**

**Физкультурное занятие**

**(старшая группа)**

**Составила: воспитатель ВКК**

**Кулебакина**

**Виктория Валерьевна**

**Беловский городской округ, 2019**

**Задачи.** Упражнять детей в непрерывном беге; в лазанье на гимнастическую стенку, не пропуская реек; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе на повышенной опоре; повторить задания в прыжках и с мячом.

**I часть.** Построение шеренгу, проверка осанки и равновесия, перестроение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному, бег в среднем темпе продолжительностью до 1 минуты ( с изменением направления движения); ходьба и бег в рассыпную.

**II часть.** *Общеразвивающие упражнения.*

1. И.п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево.
2. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс. На счет 1-3 – пружинистые приседания, руки вперед; 4 – вернуться в исходное положение.
3. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – руки перед грудью; 2 – поворот вправо, руки в стороны; 3 –руки перед грудью; 4 – вернуться в исходное положение. То же влево.
4. И.п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – поднять прямую правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой.
5. И.п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1 – 2 – сесть справа на правое бедро, прямые руки вперед; 3 – 4 вернуться в исходное положение. То же влево.
6. И.п. – основная стойка, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге попеременно под счет воспитателя.

*Основные виды движений.*

1. Лазанье на гимнастическую стенку разноименным способом и передвижение по четвертой рейке; спуск вниз, не пропуская реек.
2. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, руки на пояс (или за голову), приставляя пятку одной ноги к носку другой в среднем темпе (2-3раза).
3. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до обозначенного места (дистанция 6м), 2 – 3 раза.
4. Отбивание мяча в ходьбе (баскетбольный вариант, большого диаметра) на расстояние 8 м.

Первая группа детей под наблюдением воспитателя выполняет лазанье по гимнастической стенке. Вторая группа в это время упражняется в ведении мяча одной рукой от исходной линии до обозначенного места. Упражнение проводится двумя колоннами поточно, с небольшой дистанцией между колоннами. Возвращение в колонну шагом с мячом в руках с внешней стороны зала во избежание травм.

После того как дети выполнят лазанье по два раза, воспитатель подает сигнал к смене заданий. Упражнения в равновесии и прыжках проводятся двумя колоннами поточно.

Подвижная игра «Гуси – лебеди».

**III часть.** Ходьба в колонне по одному.