## Занятие по физическому развитию в подготовительной группе

Задачи. Повторить бег на скорость; упражнять детей в заданиях с прыжками, в равновесии.

**I часть.** Ходьба (можно под музыку); бег (бег может быть на территории свободной площади квартиры).

## II часть. Игровые упражнения

«Пройди — не задень». Вдоль зала (площадки) по двум сторонам ставят кегли (или кубики, набивные мячи, то, что у вас есть в наличии безопасное); (6—8 шт.; расстояние между предметами 30 см). Ребенок по сигналу родителя выполняет по одной стороне зала ходьбу между кеглями в среднем темпе на носочках, руки на пояс (или за голову), сохраняя хорошую осанку (голову и спину держать прямо); по второй стороне бег «змейкой» между кеглями. Повторить 2—3 раза.

«Кто дальше прыгнет».(Данное упражнение можно выполнять если позволяет площадь. Если это частный дом, участок на даче. В квартире данное упражнение выполнять не надо.) Желательно проводить упражнение в прыжках в длину с разбега на площадке. Перед прыжком выполнить энергичный разбег с ускорением, затем отталкивание в определенном месте с таким расчетом, чтобы толчок пришелся на ту ногу, которой ребенку удобнее оттолкнуться для выполнения прыжка. В полете обе ноги сгибать в коленях и подтягивать к груди; приземляться на обе ноги, вынося руки вперед. Разбег проводится по дорожке (земляной), а приземление — в яму с песком.

«Пас ногой». Родитель с ребенком становятся в паре и пасуют друг другу мяч, отбивая его поочередно правой и левой ногой (расстояние 1,5—2 м). (Обязательно соблюдайте технику безопасности. Оцените ваши условия места нахождения)

Малоподвижная игра «Летает-не летает»

Цель: Развивать у ребенка умение слушать внимательно

Ход игры: Ребенок и родитель стоят напротив друг друга. Родитель называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Называя предмет, родитель поднимает вверх руки. Например, родитель говорит: Птица летает, стул летает, самолет летает» и т. д. ребенок должен поднять руки вверх, если назван летающий предмет.