Физическая культура в подготовительной группе

Задачи. Повторить игровые упражнения с ходьбой и бегом; упражнять в заданиях с мячом.

I часть. Ходьба , ходьба с высоким подниманием
колен (как петушки) в медленном темпе; ходьба мелким, семенящим
шагом, руки на поясе (как мышки) в чередовании; бег.

II часть. ***Игровые упражнения.***
В этой части занятие предлагается родителю встать в пару с ребенком.
«Пас ногой». Передают мяч одной ногой друг другу (расстояние между
родителем и ребенком 2 м).

«Кто выше прыгнет». Девочки выполняют игровое упражнение со скакалкой —
по два прыжка через короткую скакалку, третий прыжок как можно выше.
Мальчики выполняют прыжки (по выбору ребенка).
Бег с воздушными шарами

Каждому участнику забега дается воздушный шарик, который нужно переправить в другой конец комнаты (либо длинного стола), не касаясь его руками. На шарик можно дуть, подталкивать ногами (или локтями, если «забег» проходит на столе), подбородком, носом. Можно усложнить, расположив на пути следования игроков препятствия — например, преграду или что-то похожее тоннель.

III часть. Игра малой подвижности.

Игра «Тихо – громко – очень громко»

Ударяйте в бубен сначала тихо, потом громко, и, наконец, очень громко. В соответствии с силой звука поручите ребенку выполнять различные движения: под тихий звук – идти по кругу на носочках, под громкий – переходить на шаг, а под самые громкие удары – бежать.

Предложите ребенку поменяться с вами ролями. Теперь пусть ребенок с помощью бубна дает вам сигналы к разным видам движения.

Игру можно также провести с тамбурином или барабаном. Пусть ребенок догадается сам, как надо двигаться под удары разной силы.