Физическое развитие в подготовительной группе.

Задачи. Упражнять детей ходьбе и беге с выполнением заданий; повторить упражнения с мячом, в прыжках.

Занятие можно провести на приусадебном учаске, либо возле дома.

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

II часть. Игровые упражнения

«Ловкие прыгуны». На площадке выкладываем обручи, если их нет можно заменить веревкой (6—8 шт.). Ребенок выполняет прыжки в обручи на двух ногах — то вправо, то влево (без паузы), переступает условную черту, и поворачиваются кругом. Упражнение повторяется в обратную сторону (3—4 раза).

«**Проведи мяч».** Родитель ставит кубики или предмет-заместитель в две линии (4—5 шт.); расстояние между кубиками 1,5 м). Задание: провести мяч ногами, не отпуская его далеко от себя, проводя между кубиками.

«Пас друг другу». Мальчик может прокатывать мяч родителю ногами, поочередно то правой, то левой ногой. Девочка выполняет прыжки через короткую скакалку (способ по выбору ребенка).

III часть. Ходьба на востановление дыхания. (Можно под музыку)