

Презентация на тему:  
«Физкультурное занятие в  
подготовительной группе»

Составила: Хорина Е.И

# Задачи

Повторить игровое упражнение в ходьбе беге;

Упражнения на равновесие, в прыжках, с мячом.

I часть. Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках руки на поясе, бег. Ходьба на пятках руки за голову. Обычная ходьба. Перестроение в 3 колонны.



II часть. Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1 И.п – ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны, 2 - руки вверх переложить мяч в левую руку, 3 – руки в стороны, 4 – и.п



2 И.п – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке внизу. 1-руки вперёд. 2 - руки вверх, посмотреть на мяч. 3 - руки в стороны. 4 – И.п



3. И.п – ноги слегка расставлены, мяч в двух руках внизу . 1-отставляем левую ногу назад на носок, 2 - мяч в двух руках поднимаем над головой, посмотрели на него. 3 – опускаем руки вниз. 4 – ставим левую ногу в и.п.



4. И.п – ноги на ширине плеч, мяч в двух руках над головой.  
1 – наклон влево. 2 - и.п. 3 – наклон вправо. 4 – и.п



5. И.п – ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу.

1 – поворот в левую сторону, мяч в двух руках влево. 2 - и.п

3 - поворот в правую сторону, мяч в двух руках вправо. 4 – и.п.





6. И.п – основная стойка, мяч в двух руках внизу.  
1 – присесть. 2 – руки прямые с мячом вперёд. 3 – встать,  
4 – и.п .



7. И.п – ноги на ширине плеч, мяч в двух руках внизу  
1- наклон вперед вниз, мячом коснуться пола. 2 – и.п.



8. И.п – стойка ноги врозь, мяч лежит на полу. Прыжки по перемененно на правой и левой ноге вокруг мяча в чередовании с ходьбой.



## Основные виды движений.

1. Ходьба «по медвежьей» по гимнастической скамейке с мешочком на спине.



## 2. Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, продвигаясь вперёд.



### 3. Ходьба змейкой между предметами с зажатым между ног мячом.



# Подвижная игра «Гуси – лебеди».



III часть. Ходьба в колонне по одному с выполнением упражнений на дыхание.

