**Итоговое занятие по физической культуре подготовительная группа.**

**Задачи:**

1. Совершенствовать умение прыгать с короткой скакалкой, выполнять разные виды перестроений.

2. Развивать ориентировку в пространстве, координацию движений, выносливость, равновесие, прыгучесть.

3. Совершенствовать технику ходьбы и бега при выполнении игровых упражнений.

4. Формировать осмысленную моторику, умение работать в команде.

**Оборудование, инвентарь:** «Игровой парашют», большой обруч на вертикальной стоке 2 шт., стойки ориентиры, мешочки с песком по кол-ву детей, мяч.

**Дата проведения**: 27.04.2024

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Дозировка** | **Методические указания** |
| **1. Вводная часть.**  **1.**Построение в колонну, повороты  **2.**Ходьба мелким и широким шагом, ПУ «Лиса и волк»  **3.**Бег в разном темпе  **4.** Ходьба в колонне, упр. на дыхание, перестроение в круг  **2. Основная часть**  **1. ОРУ с парашютом или веревкой**  **1.** И.П.- узкая стойка, лицом с верёвке (парашюту), держать верёвку (парашют) правой рукой  1-правую руку вверх  2-правую руку вниз  3-4-взять верёвку (парашют) левой рукой  5-8-то же, левой рукой  **2.** И.П.- стойка на коленях, лицом к верёвке (парашюту), руки вниз  1-сед справа, руки вперёд  2-и.п.  3-4-то же влево  **3.** И.П.- о.с, лицом к верёвке, (парашюту), руки вниз  1-пятки в стороны  2-и.п.  3-носки в стороны  4-и.п.  **4.** И.П.- упор сидя, стопы к верёвке (парашюту)  1-поднять ноги под углом 45°  2-ноги в стороны  3-ноги вместе  4-и.п.  **5.** И.П.- лёжа на спине, головой к верёвке (парашюту), руки вверх  1-подтянуть колени к груди  2-и.п.  **6.** И.П.- узкая стойка правым боком к верёвке (парашюту), верёвка (парашют) в правой руке  Прыжки на правой ноге, по команде поворот, то же, на левой ноге  **2.**Ходьба противоходом  **3.**Бег по диагонали  **4.** Построение в шеренгу, расчёт на 1-2, перестроение в 2 шеренги, деление на подгруппы  **5. ОВД:подгруппами**  -прыжки через короткую скакалку  - пролезание в обруч, поднятый на h 10-15 см правым и левым боком  - ходьба по шнуру, приставляя носок к пятке с мешочком на голове  **7. ПИ** «Охотники и утки»  **3. Заключительная часть.**  1. Построение в колонну, повороты  2. Дыхательная гимнастика  3. Спокойная ходьба в колонне | **5-6 мин**  30 сек  1-1,5 мин  2-2,5 мин  **20 мин**  8-10 раз  1-1,5 мин  1,5-2 мин  1 мин  6-8 раз  2-3раза  **2-3 мин**  1-1,5 мин  30 сек  30 сек | Запомнить свои места  Показ картинок или стихотворное сопровождение  Музыкальное сопровождение  Самостоятельно  Пособие «Игровой парашют»  Педагог дает четкие инструкции  По команде  Помощь педагога  Смена по команде педагога |