**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 рукой1-правую руку вверх2-правую руку вниз3-4-взять верёвку (парашют) левой рукой5-8-то же, левой рукой**2.** И.П.- стойка на коленях, лицом к верёвке (парашюту), руки вниз1-сед справа, руки вперёд2-и.п.3-4-то же влево**3.** И.П.- о.с, лицом к верёвке, (парашюту), руки вниз1-пятки в стороны2-и.п.3-носки в стороны4-и.п.**4.** И.П.- упор сидя, стопы к верёвке (парашюту)1-поднять ноги под углом 45°2-ноги в стороны3-ноги вместе4-и.п.**5.** И.П.- лёжа на спине, головой к верёвке (парашюту), руки вверх1-подтянуть колени к груди2-и.п.**6.** И.П.- узкая стойка правым боком к верёвке (парашюту), верёвка (парашют) в правой рукеПрыжки 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, повороты2. Дыхательная гимнастика3. Спокойная ходьба в колонне | **5-6 мин**30 сек1-1,5 мин2-2,5 мин**20 мин**8-10 раз1-1,5 мин1,5-2 мин1 мин6-8 раз2-3раза**2-3 мин**1-1,5 мин30 сек30 сек | Запомнить свои местаПоказ картинок или стихотворное сопровождениеМузыкальное сопровождениеСамостоятельноПособие «Игровой парашют»Педагог дает четкие инструкцииПо командеПомощь педагогаСмена по команде педагога |