Дети 6-7 лет

Цель: укрепление здоровья детей, создание жизнерадостного настроения и желания заниматься физкультурой. Формирование правильной осанки, координации движения. Обучение ползанию между предметами, закрепление умений спрыгивать с высоты, Повторение навыков ходьбы по на возвышенности, приставляя пятку одной ноги к носку другой;

**Ходьба и бег**

Встанем с ребенком и предлагаем ему совершить поход в магазин.

Все любит играть игрушками. Сегодня мы тобой отправимся в самый любимый магазин – магазин игрушек. Начинаем ходить по произвольной траектории.

Дружно в магазин идем,

И за угол повернем.

А потом пойдем быстрей,

Чтобы было веселей.

Вот и близко магазин,

До него мы добежим.

Ходьба в заданном направлении с ускорением и замедлением темпа.

Бег в колонне друг за другом в заданном направлении.

Упражнение на дыхание *«Отдыхаем»*. *(2 раза)*.

- Перед тем как внутрь зайдем,

Мы немножко отдохнем.

1- вдох, потянуться вверх, подняться на носки.

2-выдох с произнесением *«ух»*.

**ОРУ.**

1. *«Слон»*. Ноги слегка расставлены, руки на поясе, 1-наклон головы вперед, 2-наклон головы назад *(по 3-4 раза в каждую сторону)*.

Вот пришли мы в магазин,

Во все стороны глядим.

Вот стоит на полке слон,

Головой кивает он.

2. *«Мишка»*. Ноги узкой дорожкой, руки на поясе. 1- присесть, обхватив колени руками, 2- и. п. *(3-4раз)*.

Мишка делает зарядку,

Выполняет он присядку.

3. *«Лисичка»*. Стоя на четвереньках. 1- прогнуться в спине, голову поднять, сделать вдох. 2- выгнуть спину дугой, прижимая подбородок к груди, сделать выдох *(3-4 раз)*.

Вот и рыжая плутовка,

Выгибает спинку ловко.

4. *«Мяч»*. Прыжки на двух ногах, руки на поясе.

Вот веселый звонкий мяч,

Он опять пустился вскачь.

1. Ползание между игрушками

В нашем **магазине** есть какие забавные черепашки! Поползём с вами как черепашки

Черепашка, черепашка, в домике живёт.

Высунет головку и вперёд ползёт!

2. Ходьба по дивану или кровать (обязательно страховать ребенка, идти с ним рядом)

Кто по мостику идет?

Неуклюжий бегемот!

Он боится оступиться

И в болото провалиться.

3. Спрыгивание с высоты 20 см. с дивана или кровати (обязательно страховать ребенка)

И веселые мартышки не боятся высоты.

Ловко прыгают, как ты!

Подвижная игра: «Воробушки и автомобиль»

Ребенок – «воробушк» садятся на стул – «гнёздышки». Родитель изображает «автомобиль».После слов родителя: «Полетели, воробушки, на дорожку» - ребенок поднимаются и бегают, размахивая руками – «крылышками».По сигналу родителя: «Автомобиль едет, летите, воробушки, в свои гнёздышки!» - «автомобиль» выезжает из «гаража», «воробушки» улетают в «гнёзда» (садятся на ). «Автомобиль» возвращается в «гараж».

Упражнение на дыхание “Волшебная бутылочка”

Воздуха мы наберем,

И в бутылочку выдыхаем!

А теперь пора ребята,

Возвращаться в детский сад.

Там **игрушки ждут ребят**.

Без **детей они грустят**!