**Дети 5-6 лет**

**Задача: Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качест Определить степень овладения детьми основными движениями и уровень развития физических качеств**

**Способствовать освоению детьми умений: прыгать в высоту с места**. **Способствовать соблюдению техники безопасности при выполнении физических упражнений и в подвижных играх**

Ходьба: Ходьба на носках (игровое подражательное упражнение «Горячо (ходьба на носках, руки на пояс) — холодно (ходьба в полуприседе)», на пятках (руки в стороны), широким и мелким шагом (игровое задание «Великаны — карлики»), с выполнением подражательных упражнений («Утка»)

Бег**:** На носках, с ускорением по диагонали, с заданием «Стойка баскетболиста», в чередовании с прыжками на двух ногах боком с продвижением вперед, с препятствиями (из обруча в обруч (расстояние между обручами 20 см

Дыхательные упражнения: «Цветок распускается». И. п. — с., руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). В.: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны — вдох (цветок раскрывается), вернуться в и. п. (выдох). Повторить 4—6 раз

ОРУ: Ходьба боком приставным шагом с приседом.

Прыжок в высоту с места через модули разной высоты

**Игры:** Подвижная игра «Космонавты, игра малой подвижности «Самолет»

**Подвижная игра «Космонавты»**

Подвижная игра «Космонавты» позволяет в игровой форме познакомить детей с основными сведениями о Солнечной системе, дать им возможность самим пофантазировать о полетах в космос. Игра развивает внимание, ловкость, тренирует навыки быстрого принятия решений.  
         Перед началом игры по углам и сторонам площадки или зала необходимо начертить несколько больших треугольников – это «ракетодромы». На каждом «ракетодроме» располагается от 2 до 5 кружочков – «ракет». «Ракету» может занять только один участник игры. Суммарное число «ракет» должно быть на 3-8 меньше, чем игроков. Площадку для игры можно украсить названиями маршрутов звездных кораблей, к примеру, «Земля – Юпитер», а также изображениями планет, звезд и комет. Участники игры берутся за руки и встают в круг в центре площадки. Вместе с организатором игры, они начинают двигаться по кругу и громко декламировать:

*«Ждут нас быстрые ракеты*

*Для прогулок по планетам.*

*На какую захотим,*

*На такую полетим!*

*Но в игре один секрет:*

*Опоздавшим — места нет!»*

Произнеся слово «нет!» дети расцепляют руки и бросаются к «ракетодромам», стремясь занять любую свободную «ракету». Проигравшие объявляются опоздавшими на рейс и возвращаются в центр площадки. Успешные «космонавты» могут по очереди объявить свой маршрут или рассказать, где они сейчас пролетают и какие космические объекты находятся в их поле зрения. Затем все снова встают в общий круг и подвижная игра «Космонавты» повторяется.

**«Самолеты»**

Играющие дети изображают летчиков на самолетах. Они готовятся к полету. По сигналу воспитателя «К полету готовься!» дети кружат согнутыми в локтях руками – заводят мотор. «Летите!» - говорит родитель. Дети поднимают руки в стороны и летят врассыпную, в разных направлениях. По сигналу родитель «На посадку!» - самолеты находят свои места и приземляются, строятся в колонны и опускаются на одно колено.

Сигналы:

1. После слов «К полету готовься!» - дети заводят мотор

2. После слов воспитателя «Летите!» - дети поднимают руки в стороны и бегают врассыпную, в разных направлениях

3. После слов воспитателя «На посадку!» - дети находят свои места, строятся в колонны и опускаются на одно колено