**Дети 6-7 лет**

**Задача:** Способствовать овладению детьми умений:

* сохранять равновесие при ходьбе с выполнением различных заданий;
* прыгать в длину;

Воспитывать желание действовать сообща со сверстниками, начинать и завершать упражнения всем вместе

Ходьба: В колонне по одному, двумя колоннами (девочки, мальчики), на носках (руки на пояс), на пятках (руки за голову, локти в стороны), с выполнением подражательных упражнений ( «Гусеница» (перемещение на коленях), «Утка»)

Бег**:** В колонне по одному, врассыпную, с выносом прямых ног вперед, с ускорением, с заданием «Стойка баскетболиста», кружение в парах (держась за руки), боковой галоп противоходом, в чередовании с прыжками на двух ногах с продвижением вперед четверками (игровое упражнение «Кенгуру))

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: 1. И.п. встать лицом к скакалке, правую ногу поставить на скакалку, руки на колене, голова опущена в низ. В. : 1-2 приставить левую ногу к правой ноге, на скакалке, выпрямиться и руки поднять вверх-в стороны –вдох, 3-4 –поставить правую ногу на пол, руки на левое колено, голову опустить-выдох. Тоже самое на левой ноге.

2. и.п: сесть верхом на скакалку, ноги согнуты, руки за голову. В. 1 – наклон в лево, руки в стороны, (коснуться пола); 2 –выпрямится, руки за голову. Тоже в правую сторону

3. и. п. стоя со скакалкой за спиной выполнять прыжки, перепрыгивая через скакалку, прокручивая ее руками.

**Игры:** Подвижная игра «Космонавты, игра малой подвижности «Земля, вода, огонь, воздух»

**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.

# [Подвижная игра «Земля, вода, огонь, воздух»](http://svetlyachok40.blogspot.com/2014/10/blog-post_71.html)

Ход игры. Родитель бросает мяч ребенку, произнося при этом из 4-х слов: земля, вода, воздух, огонь. Если водящий сказал слово «Земля!», ребенок, должен быстро назвать какое-либо домашнее или дикое животное; на слово «Вода!» играющий отвечает названием какой-либо рыбы; на слово «Воздух!» - название птицы. При слове «Огонь!» должны несколько раз быстро повернуться кругом, помахивая руками. Затем мяч возвращается водящему.