**ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА**

**Занятие 7**

*Программное содержание.* Закреплять у детей умение бросать на дальность одной рукой, прыгать в длину с места, воспитывать дружеские взаимоотношения между детьми.

*Пособия.* Мешочки с песком по количеству детей, маленький обруч.

*Методика проведения занятия.*

**I часть.** Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную.

**II часть.** *Общеразвивающие упражнения* (с мешочком).

1. *И.п.:* сидя, ноги вместе, мешочек в одной руке. Поднять руки в стороны-вверх, переложить мешочек в другую руку, опустить руки вниз (4 – 5 раз).
2. *И.п.:* стоя свободно, мешочек в обеих руках. Присесть, положить мешочек на пол, выпрямиться и показать руки, по сигналу воспитателя присесть, взять мешочек и выпрямиться (3 – 4 раза).
3. *И.п.:* сидя, ноги врозь, мешочек держать одной рукой между ног. Наклоняясь вперед, скользить мешочком по полу между ног, вернуться в исходное положение (3 – 4 раза одной и другой рукой).
4. Поскоки на двух ногах с продвижением вперед (20 – 30 с). Мешочек держать в одной руке. Спокойная ходьба в колонне по одному. Положить мешочки.

*Основные виды движений.* Бросание мешочков на дальность правой и левой рукой. Стараться бросить на расстояние 2,5 – 3 м. Выполнять задание всем одновременно по 3 – 4 раза одной и другой рукой.

Перед каждым броском воспитатель проверяет, чтобы дети стояли удобно, не мешали друг другу. Бросать только по сигналу воспитателя после того, когда он проверит, все ли дети правильно держат мешочек.

Прыжки в длину с места на двух ногах. Выполнять задание всем одновременно 6 – 8 раз. Обратить внимание на отталкивание и приземление на обе ноги. Напомнить, что прыгать надо как можно дальше.

*Подвижная игра* «Воробышки и автомобиль» (2 – 3 раза).

**III часть.** Ходьба друг за другом в замедленном, спокойном темпе.

**Занятие 8**

*Программное содержание.* Закреплять у детей умение ходить по гимнастической скамейке и прыгать с нее, продолжать учить бросать вверх и вперед, приучать быстро реагировать на сигнал.

*Пособия.* Мячи по количеству детей, 1 – 2 гимнастические скамейки, волейбольная сетка или лента на 2 стойках, маленький обруч.

*Методика проведения занятия.*

**I часть.** Ходьба и бег друг за другом с мячом в руках.

**II часть.** *Общеразвивающие упражнения* (с мячом).

1. *И.п.:* сидя, ноги врозь, мяч в обеих руках над головой. Наклониться вперед, коснуться мячом пола, выпрямиться, потянуться вверх (3 – 4 раза).
2. *И.п.:* лежа на животе, мяч в обеих руках. Поднять руки и верхнюю часть туловища от пола, вернуться в исходное положение (4 – 5 раз).
3. *И.п.:* стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках. Присесть, коснуться мячом пола, выпрямиться (4 – 5 раз).
4. Поскоки на месте на двух ногах. Мяч положить на пол. Спокойная ходьба в колонне по одному. Мяч держать в руках.

*Основные виды движений.* Бросание мяча через сетку и в сетку. Задание выполнять всем одновременно 6 – 8 раз. Расстояние до сетки 1,5 – 2 м. Обозначить чертой место, от которого дети должны бросать мячи. Воспитатель выполняет упражнение вместе с детьми и напоминает, что бросать надо энергично вперед и вверх.

Ходьба по гимнастической скамейке, в конце спрыгнуть с нее. Дети выполняют упражнение друг за другом 2 – 3 раза. Руки надо держать в стороны, смотреть вперед на скамейку. Основное внимание уделять мягкому приземлению при соскоке.

*Подвижная игра* «Воробышки и автомобиль» (2 – 3 раза).

**III часть.** Ходьба обыкновенным шагом и на носках.