**Занятие № 25 по физкультуре в подготовительной группе.**  
  
**Задачи.** Упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по повышенной опоре с выполнением дополнительного задания, закреплять навык энергичного отталкивания от пола в прыжках; повторить упражнения в бросании мяча, развивая ловкость и глазомер.  
  
**I часть.** Ходьба в колонне по одному с выполнением задания в форме игры «Река и ров». Играющие идут в колонне по одному, на сигнал  
воспитателя «Ров справа!» все дети поворачиваются вправо и прыгают вперед. Тот, кто прыгнул *в другую сторону*, считается упавшим в  
реку; ему помогают выбраться, подавая руку. Ходьба в колонне по  
одному до следующего сигнала.  
  
**II часть.***Общеразвивающие упражнения с обручем*  
  
1. И. п. —основная стойка, обруч в правой руке. 1—3 —обруч вперед,  
назад, вперед, передать обруч в левую руку; 4 — опустить обруч. То же с  
передачей обруча в правую руку (6 раз).

2. И. п. —стоя в обруче, руки вдоль туловища. I — присесть, взять об  
руч обеими руками, хват сбоку; 2 — встать; 3 — присесть, положить об  
руч на пол; 4 — исходное положение (6-8 раз).

3. И. п. — основная стойка, обруч вертикально над головой, хватом  
сбоку. 1—2 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо;  
3—4 — исходное положение. То же влево (6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спи  
ной. 1 — поворот туловища влево; 2 — исходное положение. То же  
влево (6-8 раз).  
5. И. п. — лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой.  
1—2 — прогнуться, поднять обруч вперед-вверх; 3—4 — исходное по  
ложение (5-6 раз).

6. И. п. — стоя в обруче, руки на пояс. На счет *«*1 —7» прыжки на двух  
ногах в обруче; на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повто  
рить (3-4 раза).

*Основные движения*:  
  
1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке, перешагивая через набивные мячи (4-5 шт.; расстояние между мячами два шага ребенка).

2. Броски мяча в середину между шеренгами одной рукой, ловля дву  
мя руками.

3. Прыжки на двух ногах через короткие шнуры (без паузы).  
Упражнение в равновесии выполняется двумя колоннами: ходьба  
приставными шагами, два шага, на третий перешагивание через набивной мяч, руки на поясе или свободно балансируют. Страховка воспитателем обязательна (для этого скамейки ставят рядом).  
  
При выполнении упражнений с мячом дети строятся в две шеренги; расстояние между шеренгами 3 м. В руках у детей одной шеренги по мячу (малый или средний диаметр). По сигналу воспитателя первая группа бросает мяч в середину между шеренгами одной рукой, а вторая группа ловит мячи после отскока от пола двумя руками.  
  
Прыжки на двух ногах выполняются двумя колоннами. Задание: перепрыгивать через шнуры (6—8 шт.; расстояние между шнурами 50 см), на двух ногах с энергичным отталкиванием от пола, используя взмах рук, без паузы. Повторить 2 раза.  
  
Подвижная игра «Ключи». Играющие становятся в круги, начерченные в любом порядке (или выложенные из коротких шнуров) на расстоянии не менее 2 м один от другого. Выбирается водящий. Он подходит к одному из игроков и спрашивает: «Где ключи?» Тот отвечает: «Пойди к... (называет одного из детей), постучи!» В это время другие дети стараются поменяться местами. Водящий должен быстро занять свободный кружок во время перебежки. Если водящий долго не может занять кружок, он кричит: «Нашел ключи!» Тогда все играющие меняются местами, оставшийся без места становится водящим.  
  
**III часть.**Ходьба в колонне по одному.