**Конспект НОД по физкультуре в подготовительной группе**

**Занятие 29**  
  
**Задачи.**Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).

**1.часть.** ***Общеразвивающие упражнения с палкой***

**1.** И. п. — основная стойка, палка на грудь, хватом сверху. 1— палка  
вверх; 2 — палка за голову, на плечи; 3 — палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

**2.** И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 —- палка вверх;  
2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).

**3**. И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед;  
2 — исходное положение (6 раз).

**4**. И. п. — сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1 — палка вверх; 2 —  
наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

**5**. И. п. —лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 —  
прогнуться, палка вверх-вперед; 3-4 — исходное положение (6 раз).

**6**. И. п. — основная стойка, палка на полу. Прыжки вокруг палки в  
обе стороны (2-3 раза).

***2.часть. Основные виды движений***  
  
Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой  
ноге, используя энергичный взмах рук (2 раза).

Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи — 5—6 шт.) (2 раза).

Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант). Дети свободно располагаются по всему залу и выполняют упражнение.