**Физкультурное занятие с канатом для детей**

**подготовительной к школе группе**

**Цель.** Приобщение к занятиям физкультурой и спортом.

**Задачи:**

**Обучающие.** Совершенствовать основные виды движений: бег, прыжки, лазанье, метание.

Формировать у воспитанников потребность в двигательной активности и физическом совершенствовании

**Развивающие.** Развивать выносливость, глазомер, внимание, мелкую и крупную моторику.

Совершенствовать навыки владения мячом - фитболом.

**Воспитательные.** Воспитывать умение действовать сообща, одной командой; способность к взаимодействию

**Вводная часть.**

1. Ходьба, держась одной рукой за **канат**.

2. Ходьба на носках, руки с **канатом вверх**.

3. Ходьба на пятках, руки с **канатом в стороны**.

4.Поскоки, держась одной рукой за **канат.**

4. Ходьба правым боком приставными шагами, руки с **канатом вперед**.

5. Бег, держась одной рукой за **канат**.

**Основная часть.**

ОРУ с **канатом.**

Дети стоят напротив друг друга с **канатом в руках**

1. И. п. – **канат** в прямых руках внизу.

1- поднять канат вверх. 2. – и.п. Дозировка 8 раз

**2)** И. п. – ноги врозь, **канат** вперед.

1– наклониться вперед, не сгибая колен, **канат** вперед.

2 – и.п. Дозировка 8 раз

**3)** И. п. – то же

1– повернуться вправо, рука назад.

2– и.п.

3 – то же, влево.

Дозировка по 4 раза в каждую сторону.

**4)** И.П. – пятки вместе, носки врозь, **канат** в прямых руках внизу.

1 – присесть, канат вперед

2 – и.п. Дозировка 6 раз.

**5).** И.п. – ноги на ширине ступни, руки с **канатом** у груди.

1 – поднять ногу, согнутую в колене, обхватить канатом.

2 – и.п. Дозировка по 4 раза каждой ногой.

**6).** Прыжки ноги врозь – вместе. Повторить 3-4 раза по 10 подскоков.

**Основные движения**

1. **Перепрыгивание через канат**
2. Подлезание под канат
3. Перебрасывание мячей – фитболов друг к другу двумя руками снизу.
4. Перебрасывание мячей – фитболов друг к другу с броском между шеренгами и ловлей двумя руками.

**Подвижная игра «Найди свой мяч».**

Мячи – фитболы лежат врассыпную. Под музыку дети бегают врассыпную, на окончание музыки двое детей должны занять один мяч. Одной паре детей мяча не хватит. Дозировка 2 – 3 раза

**Перетягивание каната.**

**Заключительная часть.**

**Игра малой подвижности «Улитка»:**

Дети в колонне, взявшись за шнур, начинают двигаться друг за другом внутрь по спирали, постепенно «скручиваясь в улитку». Затем постепенно разворачиваются обратно.

**Подведение итогов.**

**Воспитатель:** Какие же вы ребята сильные, ловкие и умелые! Вы - настоящие спортсмены!

- Какие упражнения вам понравились больше всего?(Ответы детей)

-Что ещё вам запомнилось? (Ответы детей)

- А, что вам помогло преодолеть трудности на своём пути?

Дети: Наша дружба!