**ОД «Физкультура» для детей 6-7 лет (апрель вторая неделя)**

**Задачи.**Повторить упражнения в ходьбе и беге; упражнять детей в прыжках в длину с разбега, в перебрасывании мяча друг другу.  
  
**I часть.**Ходьба и бег в колонне по одному, переход на ходьбу по кругу с поворотом в другую сторону по сигналу воспитателя «Поворот!»; ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную.  
  
**II часть.***Общеразвивающие упражнения с обручем.*

1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. I — мах обручем  
   вперед; 2 — мах обручем назад; 3 — мах обручем вперед с передачей обруча в левую руку. То же левой рукой (6 раз).
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз хватом с боков. 1—обруч вверх, руки прямые; 2 — наклон туловища вправо (влево), обруч вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).
3. И. п. — основная стойка, обруч в обеих руках вниз. 1-2 — приседая,  
   колени развести, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).
4. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 —  
   обруч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться обручем пола между носками ног; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).
5. И. п. — основная стойка в обруче. На счет «1 —7» прыжки на двух  
   ногах в обруче, на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повторение прыжков (2-3 раза).

*Основные виды движений*

1. Прыжки в длину с разбега.
2. Броски мяча друг другу в парах.
3. Ползание на четвереньках — «Кто быстрее до кубика».

Прыжки в длину с разбега (3-4 шага), энергично отталкиваясь одной ногой и приземляясь на обе полусогнутые ноги. Упражнение выполняется поточным способом небольшими группами.  
  
Одна группа выполняет прыжки в длину с разбега, вторая группа разбивается на пары и занимается переброской мяча. Способ передачи мяча произвольный. По сигналу воспитателя дети меняются заданиями.  
  
Ползание на четвереньках с опорой на ладони и колени в прямом направлении «Кто быстрее до кубика». По сигналу педагога первая шеренга ползет от линии старта (черта, шнур) до кубиков. (На финишной черте находятся кубики по количеству играющих.) Достигнув финиша, ребенок берет кубик и поднимает его над головой.  
  
*Подвижная игра «Мышеловка».*  
**III часть.**Ходьба в колонне по одному.