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

***Задачи.***

Упражнять детей в ходьбе и беге со сменой темпа движения, в прыжках в длину с места; повторить упражнения с мячом.  
***I часть.***

Ходьба в колонне по одному; ходьба со сменой темпа движения по сигналу педагога; ходьба и бег врассыпную.

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

1. И. п. — основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях.

1 — мяч вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх;

4 — исходное положение (6 раз).

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз.

1 — мяч вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться;

4 — исходное положение (8 раз).

1. И. п. — основная стойка, мяч вниз.

1-2 — присесть, мяч вперед;  
3—4 — исходное положение (6 раз).

1. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты.  
   1 — мяч вверх; 2 — наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой;  
   3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—7 раз).
2. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ребенком.

1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), перебирая его руками (3 раза в каждую сторону).

1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу.  
   Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево.

***Основные виды движений***

* Прыжки в длину с места.
* Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция  
  6-10 м).
* Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не  
  касаясь верхнего края обруча (3—4 раза).

Прыжки в длину с места выполняются небольшими группами. Главное — энергично отталкиваться и приземляться на обе ноги.

Ведение мяча по прямой, отбивая его одной рукой (баскетбольный вариант) до обозначенной линии, затем взять мяч в руки и повернуться кругом. Повторение упражнения от линии финиша (3—4 раза).

Упражнение в лазаньи в обруч выполняется парами. Один ребенок держит обруч вертикально, а другой — несколько раз подряд пролезает в обруч прямо и боком. По сигналу педагога дети меняются местами.

***Подвижная игра*** «Горелки».  
***III часть.*** Игра малой подвижности «Летает — не летает».