**ОД «Физкультура» для детей 4-5 лет (июнь первая неделя)**

***Задачи.***

Упражнять детей в ходьбе парами; ходьбе и беге врассыпную; в сохранении равновесия на повышенной опоре; в прыжках.

***1 часть.***

Ходьба в колонне по одному, перестроение в пары в движении; ходьба и бег врассыпную.

***2 часть.*** ***Общеразвивающие упражнения с кубиками.***

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни.

Кубики в стороны, вверх, в стороны, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, кубики у плеч.

Вынести кубики вперед, наклон вперед, поставить кубики у носков ног; выпрямиться, руки на пояс, наклон вперед, взять кубики, вернуться в исходное положение (4- 5 раз).

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, кубики вниз.

Присесть, вынести кубики вперед; вернуться в исходное положение (4-5 раз).

1. И. п. - стойка на коленях, кубики у плеч; поворот вправо (влево), поставить кубик у носков ног. Поворот вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение (по 3 раза в каждую сторону).
2. И. п. - стойка ноги слегка расставлены перед кубиками, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков в обе стороны (~4 раза).

***Основные виды движений.***

1. Равновесие - ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, руки за головой. На середине присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться и пройти дальше (в конце скамейки сойти, не прыгая).
2. Прыжки на двух ногах - прыжком ноги врозь, прыжком ноги вместе, и так на протяжении всей дистанции (4-5 м) (2 раза).

Оба упражнения выполняются поточным способом. Воспитатель осуществляет страховку при выполнении упражнений в равновесии; по мере необходимости помогает детям.

***Подвижная игра*** «Лиса и куры».

***3 часть.***

Игра малой подвижности «Найдем цыпленка».