**ОД «Физкультура» для детей 4-5 лет (май четвертая неделя)**

***Задачи.***

Повторить ходьбу и бег с выполнением заданий; упражнять в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по повышенной опоре в прыжках.

***1 часть.***

Ходьба в колонне по одному; по сигналу воспитателя ходьба в полуприседе (не более 15 сек.), ходьба, высоко поднимая колени, ходьба мелким, семенящим шагом в чередовании с обычной ходьбой; бег в колонне по одному.

***2 часть.*** ***Обще развивающие упражнения с мячом.***

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

Поднимаясь на носки, мяч вверх; вернуться в исходное положение (5-6 раз).

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

Мяч вверх; наклон вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди.

Присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

1. И. п. - лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой.

Поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом колена, опустить ногу; вернуться в исходное положение (6 раз).

1. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, мяч в согнутых руках у груди.

Мяч вверх, наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; выпрямиться. Вернуться в исходное положение (4-5 раз).

*Основные виды движений.*

1. Равновесие-ходьба по скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (2-3 раза).

2. Прыжки на двух ногах через шнур справа и слева, продвигаясь вперед (дистанция 3 м) (2-3 раза). Упражнение выполняется двумя колоннами поточным способом.

Страховка детей педагогами при выполнении упражнений в равновесии обязательна.

***Подвижная игра*** «У медведя во бору».

***3 часть.***

Ходьба в колонне по одному.

Начало формы

Конец формы