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

***Задачи***

Упражнять детей в ходьбе с высоким подниманием колен, беге врассыпную, в ползании по скамейке; повторить метание в вертикальную цель.

***1 часть***

Ходьба в колонне по одному; на сигнал педагога: «Лошадки!» - дети идут, высоко поднимая колени, руки на поясе (темп средний); бег врассыпную.

На одной стороне зала заранее (до занятия) раскладывают 5-6 шнуров (реек) на расстоянии одного шага ребенка. В ходьбе колонной по одному дети перешагивают через шнуры попеременно правой и левой ногой.

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

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

Палку вверх, за голову, вверх, за голову, вернуться в исходное положение (5 раз).

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

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

1. И. п. - сидя, ноги врозь, палка на колени.

Палку вверх, наклон вперед, коснуться носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

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

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

1. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно, палка на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг палки в обе стороны, в чередовании с небольшой паузой (3 раза).

***Основные виды движений***

1. Метание в вертикальную цель (щит с круговой мишенью диаметром 50 см, нижний край щита располагается на уровне глаз ребенка), с расстояния 1,5-2 м правой и левой рукой (способ - от плеча) (3-4 раза).
2. Ползание по гимнастической скамейке на животе (2 раза). Упражнение в ползании выполняется двумя колоннами.

***Подвижная игра «Зайцы и волк».***

***3 часть***

Игра малой подвижности «Найдем зайца».