**ОД «Физкультура» для детей 5-6 лет (апрель первая неделя)**

**Задачи:** Упражнять детей в ходьбе и беге по кругу; продолжать учить сохранять устойчивое равновесие при ходьбе по гимнастической скамейке; упражнять в прыжках на двух ногах и метании в вертикальную цель.

**Пособия**. 2 гимнастические скамейки, 6—8 обручей, мешочки на полгруппы.

**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, ходьба и бег по кругу, врассыпную (в чередовании); ходьба с перешагиванием через шнуры попеременно правой и левой ногой (шнуры положены на расстоянии 30—40 см один от другого).

**II часть. Общеразвивающие упражнения.**

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, руки вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны. 1—2 — глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; 3—4 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

4. И. п.: стоя на колёнях, руки на поясе. 1 — поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6—8 раз).

5.И. п.: стоя в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1—2 — выпрямить колени, приняв положение упора согнувшись; 3—4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз).

6. И. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью. 1 - 2 — прогнуться, руки вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

Основные виды движений.

1. Равновесие — ходьба по гимнастической скамейке с поворотом на 360˚ на середине (2—3 раза).

2. Прыжки из обруча в обруч (6—8 шт.) на правой и левой ноге (2—3 раза).

3. Метание в вертикальную цель с расстояния 4 м правой и левой рукой (5—6 раз).

Вначале дети метают в вертикальную цель правой и левой рукой способом от плеча. Упражнения в равновесии и прыжках выполняются поточным способом двумя-тремя колоннами (в зависимости от количества пособий).

Подвижная игра «Медведи и пчелы».

**III часть. Ходьба в колонне по одному с остановкой по сигналу воспитателя: «Сделай фигуру!»**

Основные виды движений.

1. Ходьба по гимнастической скамейке с передачей мяча на каждый шаг перед собой и за спиной (2—3 раза).

2. Прыжки на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180° и продолжение прыжков левым боком. Повторить 2 раза, показ обязателен.

3. Подбрасывание малого мяча одной рукой и ловля его после отскока от пола двумя руками (8—10 раз).