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

***Программное содержание.***

Упражнять детей в непрерывном беге до 2 мин, ходьбе с перешагиванием через скакалки, высоко поднимая колени; упражнять в ходьбе на повышенной опоре, сохраняя равновесие; в прыжках через короткую скакалку и метании мешочков в цель.

***Пособия.***

По две кегли на каждого ребенка, мешочки на полгруппы, 7—8 обручей, наличие бревна (или скамеек), скакалки на полгруппы.

***1 часть.***

Построение в шеренгу, объяснение задания; перестроение в колонну по одному; ходьба в колонне, перешагивая через скакалки, положенные на расстоянии 40 см одна от другой. Воспитатель напоминает, что перешагивать надо попеременно правой и левой ногой, сохраняя координацию движений в ходьбе. Бег в колонне по одному в среднем темпе; перестроение в три колонны (по ходу движения взять кегли).

***2 часть.*** ***Общеразвивающие упражнения с кеглями.***

1. И. п.: основная стойка, кегли в опущенных руках.

1 — кегли в стороны; 2 — кегли вверх; 3 — кегли в стороны;

4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

1. И. п.: ноги врозь, кегли в обеих руках внизу.

1 — кегли в стороны; 2 — наклониться к правой ноге, поставить кегли; 3 — выпрямиться, руки на пояс; 4 — наклониться, взять кегли, вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (6 раз).

1. И. п.: стоя на коленях, кегли у плеч.

1 - поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги;

2 - поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги;

3 - поворот вправо, взять кеглю; 4 поворот влево, взять кеглю (6 раз).

1. И. п.: основная стойка, кегли внизу.

1—2 — присесть, кегли вынести вперед;

3—4 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

1. И. п.: сидя ноги врозь, кегли у груди.

1—2 — наклониться, коснуться кеглями пола между носков ног;

3—4 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

1. И. п.: основная стойка, руки на поясе, кегли на полу.

Прыжки на правой и левой ноге вокруг кеглей в правую и левую сторону (3—4 раза).

***Основные виды движений.***

1. Ходьба по бревну, руки свободно балансируют (2—3 раза).

2. Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед на расстояние 8—10 м(2—3 раза).

3. Метание мешочков в корзину (обруч) с расстояния 3 м (5—6 раз).

Упражнение в равновесии дети выполняют в колонне по одному; воспитатель осуществляет страховку, поддерживая тех, у кого движения неуверенные. После того как все дети выполнят упражнение два-три раза, они подразделяются на две подгруппы. Одна под наблюдением воспитателя выполняет метание мешочков в корзины одной рукой снизу; вторая прыгает через короткую скакалку на месте и продвигаясь вперед. Заранее обозначается место и направление движения. Воспитатель располагается таким образом, чтобы, занимаясь с одной подгруппой детей, не упускать из поля зрения и вторую, давая необходимые указания.

После того как дети первой подгруппы выполнят задание по два-три раза, подается команда к перемене мест.

***Подвижная игра*** «Пятнашки». Выбирается водящий, который получает цветную повязку и становится в центр площадки. После сигнала: «Лови!» — все дети разбегаются по площадке, а водящий старается догнать кого-либо из играющих и осалить. Тот, кого коснулся водящий, отходит в сторону. Через некоторое время воспитатель подает команду: «Стой!» и игра останавливается, подсчитывают количество пойманных, и выбирается новый водящий.

***3 часть***.

Игра малой подвижности «Затейники».

***Основные виды движений.***

1. Ходьба по бревну, руки на поясе (2—3 раза).
2. Прыжки на двух ногах с мешочком, зажатым между колен

(расстояние 5 м) — 2—3 раза.

1. Прокатывание набивных мячей в прямом направлении (3—4 раза).