**ОД «Физкультура» для детей 5-6 лет (май третья неделя)**

***Программное содержание***.

Упражнять детей в ходьбе и беге врассыпную между предметами, не задевая их; упражнять в бросании мяча о пол одной рукой и ловле двумя; упражнять в пролезании в обруч и равновесии.

***Пособия***.

Малые мячи по количеству детей, 2 скамейки, кубики или кегли (8—10 шт.), обручи.

***1 часть***.

Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения; перестроение в колонну по одному; ходьба и бег в колонне по одному между предметами; ходьба и бег врассыпную.

***2 часть.*** ***Общеразвивающие упражнения с мячом.***

1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке.

1—2 — прогнуться, подняться на носки, руки через стороны вверх; 3—4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение (5—6 раз).

1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке.

1 — руки вверх; 2 — наклониться, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку;

3 — выпрямиться, руки вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (6—8 раз).

1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке.

1 — поворот туловища вправо, ударить мячом о пол около правой ноги; 2 — вернуться в исходное положение.

То же с поворотом в левую сторону (4—6 раз).

1. И. п.: ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу.

1 — подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши;

2 — вставая, поймать мяч двумя руками (4—5 раз).

1. И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке.

1—2 — наклон туловища вперед, переложить мяч в левую руку;

3—4—вернуться в исходное положение. То же в правую руку (6 раз).

1. И. п.: основная стойка, мяч в правой руке.

Прыжки на двух ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыгнуть повыше в чередовании с ходьбой на месте (повторить 4—5 раз под счет воспитателя).

***Основные виды движений.***

1. Бросание мяча о пол одной рукой, а ловля двумя (8 - 10 раз).

2. Лазанье - пролезание в обруч правым (левым) боком (5 - 6 раз).

3. Ходьба по гимнастической скамейке боком приставным шагом, на середине присесть, встать и пройти дальше.

Упражнение в бросании мяча о пол и его ловле проводится после выполнения общеразвивающих упражнений в том же построении. Затем по сигналу воспитателя дети кладут мячи в определенное место и перестраиваются в две колонны. После показа и объяснения они выполняют пролезание в обруч в плотной группировке, не касаясь верхнего края обода, а затем упражнение в равновесии.

***Подвижная игра*** «Пожарные на учении»

***3 часть.*** Ходьба в колонне по одному.

Основные виды движений

1. Бросание мяча о пол и ловля его одной рукой, бросание мяча вверх и ловля его одной рукой (8—10 раз).

2. Пролезание в обруч правым (левым) боком 3—4 раза подряд. Одни дети держат обруч, другие выполняют подлезание, затем они меняются местами.

3. Ходьба по скамейке, ударяя мячом о пол и ловя его двумя руками.