**ОД «Физкультура» для детей 6-7 лет (апрель первая неделя)**

**Задачи:**

**Упражнять** детей в ходьбе и беге; в равновесии при ходьбе по повышенной опоре; в прыжках с продвижением вперед на одной ноге; в бросании малого мяча о стенку; в продолжительном беге; в прыжках через скакалку.

**Развивать** ловкость, внимание, координацию движений, устойчивое равновесие.

**1 часть Вводная**

Построение в шеренгу, проверки осанки и равнения; перестроение в колонну по одному. Ходьба колонной по одному, по сигналу инструктора перестроение в пары по ходу движения (без остановки). Бег врассыпную. Дыхательные упражнения. Перестроение в 3 колонны.

**2-я часть**

**Общеразвивающие упражнения**

1. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

2. И. п. – основная стойка, руки за голову. 1 – поворот вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение; 3–4 – влево (6 раз).

3. И. п. – основная стойка, руки в стороны. 1 – присесть руки на пояс; 2 – исходное положение (6 раз).

4. И. п. – сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение (6–8 раз).

5. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация езды на велосипеде (1–8 раз, пауза и повторить) (3–4 раза).

6. И. п. – стойка ноги вместе, руки на пояс. 1–8 – прыжки на правой ноге; 1–8 – прыжки на левой, пауза и повторить.

**Основные** **виды** **движений**

1. Равновесие – ходьба по гимнастической скамейке, передавая мяч перед собой и за спиной на каждый шаг. В конце скамейки сойти, не прыгая.

2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед (дистанция 10 м).

3. Броски малого мяча о стенку и ловля его после отскока, с дополнительным заданием.

**Подвижные и малоподвижные игры** «Совушка», «Великаны и гномы»

**3-я часть**

Дыхательная гимнастика«Гармошка»

**Пальчиковая гимнастика** «Заяц и барабан»