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

***Программное содержание****.*

Упражнять детей в ходьбе и беге в колонне по одному с перешагиванием через предметы; разучить прыжок в длину с разбега; упражнять в перебрасывании мяча друг другу и лазанье.

***Пособия.*** По два флажка на каждого ребенка, шнуры, мячи на пол группы детей.

***I часть***.

Построение в шеренгу, построение в колонну по одному; ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя ходьба с перешагиванием через шнуры; бег с перешагиванием через шнуры (по другой стороне зала); ходьба и бег врассыпную.

***II часть***. Общеразвивающие упражнения с флажками.

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

1 — правую руку вверх, левую в сторону;

2 — вернуться в исходное положение. То же другой рукой (5—6 раз).

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

1 — флажки в стороны шаг правой ногой вперед;

2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой (5—6 раз).

1. И. п.: ноги на ширине ступни, флажки у плеч.

1—2 — присесть флажки вынести вперед;

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

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

1 — поворот вправо рука прямая с флажком вправо;

2— вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

1. И. п.: сидя ноги врозь, флажки у плеч.

1 — наклониться, коснуться палочками носков ног;

2 — вернуться в исходное положении (5—6 раз).

1. И. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 — поднять правую (левую) прямую ногу, флажки назад, руки прямые;

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

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

1— прыжком ноги врозь, флажки в стороны;

2 — прыжком вернуться в исходное положение (8 прыжков), повторить 2—3 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе. Перед детьми можно поставить наиболее подготовленного ребенка.

***Основные виды движений.***

* Прыжки в длину с разбега (5—б раз).
* Перебрасывание мяча (диаметр 20 см) друг другу двумя руками от груди (8—10 раз).
* Ползание по прямой на ладонях и ступнях «по-медвежьи» (расстояние 5 м) — 2 раза.

Прыжки в длину выполняются способом, согнув ноги, используя энергичный разбег — 5—6 м. Воспитатель обращает внимание детей на ускорение перед прыжком, а также на отталкивание в определенном месте так, чтобы толчок пришелся на ту ногу, которой ребенку удобнее оттолкнуться при выполнении прыжка. В полете обе ноги сгибаются в коленях и подтягиваются к груди (поэтому и название прыжка — «согнув ноги»), приземление осуществляется также на обе ноги с выносом рук вперед. Разбег по резиновой дорожке, приземление обязательно на мат.

После выполнения прыжков в длину с разбега по сигналу воспитателя дети перестраивают в две шеренги и начинают переброску мячей двумя руками от груди, а затем переходят к выполнению задания в ползании на четвереньках.

***Подвижная игра*** «Не оставайся на полу»

***III часть.***

Игра малой подвижности «Найди и промолчи».

Основные виды движений

1. Прыжки в длину с разбега (5—6 раз).

2. Забрасывание мяча в корзину (кольцо) с расстояния 2 м (5—6 раз).

3. Подлезание под дугу (обруч) — 5—6 раз.