***Физкультурное занятие для дошкольников 4-5 лет***

15-20 мин.

**Задачи.** Упражнять детей в ходьбе, в сохранении устойчивого равновесия при ходьбе по уменьшенной площади опоры, в прыжках в длину с места.

**1 часть**. Ходьба на месте, можно чередовать с бегом по кругу.

**2 часть**. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки произвольно вдоль туловища. Поднять руки вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; отвести руки назад, хлопнуть в ладоши за спиной; перевести руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, опустить руки, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поворот вправо, хлопнуть в ладоши; выпрямиться, поворот влево, хлопнуть в ладоши, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. руки в стороны, поднять правую (левую) согнутую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; опустить ногу, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

4. И. п. - сидя, ноги врозь, руки на пояс. руки в стороны, наклон вперед, коснуться пальцами рук носков ног; выпрямиться, вернуться в исходное положение (5 раз).

5. И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Вынести руки вперед, приподняться (прогнуться), вернуться в исходное положение (5 раз).

6. И. п. - ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с небольшой паузой (под счет воспитателя 1-8).

**Основные виды движений.**

1. Ходьба по ограниченной площади, дорожке (ширина ок. 15 см), лежащей на полу, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на пояс (4-5 раз). Спину и голову держать прямо, сохраняя устойчивость при ходьбе, стараясь не оступиться).

**Инвентарь.** Можно использовать длинный шарф, несколько книжек…

1. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров (расстояние между шнурами 30-40 см). Прыгать на двух ногах через шнуры (4-5 раза).

**Инвентарь.** Можно использовать ленточки, шнурки, пояски…

**Подвижная игра** «Совушка».

Ход игры. Взрослый говорит: «День наступает, всё оживает». Ребёнок свободно двигается по площадке, выполняя различные движения, имитируя руками полет бабочек, стрекоз и т. д. Неожиданно родитель произносит: «Ночь наступает, всё замирает, сова вылетает». Ребёнок должен немедленно остановиться в том положении, в котором его застали эти слова, и не шевелиться. «Сова» медленно ходит и зорко осматривается. Кто

пошевелится или засмеется, того «сова» отправляет к себе в «дупло».

**3 часть.** **Малоподвижная игра** «Летает - не летает».

Если взрослый называет то, что летает, то дети должны поднять руки вверх. А если это не летает, то не поднимаем. Например: ласточка, самолёт, ворона,… автобус!

