**Физкультурное занятие для детей 4 – 5 лет**

**Вводная часть**

* Ходьба на месте или по комнате
* Ходьба по комнате на носках
* Ходьба по комнате на пятках
* Ходьба с высоким подниманием коленей
* Подскоки в движении
* Легкий бег
* «Слоники»: ползание с опорой на ладони и колени
* «Черепашки»: ползание с опорой на локти и колени
* «Мишки»: передвижение с опорой на стопы и ладони
* «Гусеницы»: передвижение сидя сгибая и выпрямляя ноги
* Легкий бег

**Комплекс общеразвивающих упражнений**

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках вниз. Поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, потянуться, опустить мяч, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки с мячом внизу. Поворот вправо, отвести руки в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону.

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, мяч у груди. Присесть, мяч вынести вперед, подняться, вернуться в исходное положение (5-6 раз). 3. И. п. - сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться, вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. - лежа на спине, мяч в прямых руках за головой. Согнуть колени, коснуться их мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).

5. И. п. - стойка ноги слегка расставлены, руки произвольно, мяч на полу. Прыжки на двух ногах в обе стороны (3-4 раза), с небольшой паузой между серией прыжков.

**Основная часть**

1. Отбивание мяча одной рукой (не менее 5 раз каждой рукой)



1. Прыжки на месте на двух ногах (20 прыжков в чередовании с ходьбой повторить 2-3 раза)
2. Прыжки вокруг себя (по 5 раз в каждую сторону, повторить 2-3 раза)

**Подвижная игра**

**«Сделай фигуру»**

По сигналу дети разбегаются по комнате. На следующий сигнал играющие останавливаются на месте, где их застала команда, и принимают какую-либо позу. Взрослый отмечает тех чьи фигуры получились интереснее, наиболее удачными.

**Заключительная часть**

**Игра «Найди игрушку»**

Взрослый предлагает детям закрыть глаза и поиграть в прятки с игрушкой. Прячет ее. По команде взрослого: «Ищем» дети открывают глаза и начинают ходить и искать её. Кто из ребят первым её нашёл, тот берёт в руки и несёт взрослому.

