**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. **«Прыжки через препятствия».** По комнате разложены кубики (или другие маленькие препятствия). Дети перепрыгивают через каждое на двух ногах. (Повторить 3 -4 раза)
2. 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)

**Подвижная игра**

**«Огуречик, огуречик»**

На одном конце зала – взрослый, на другом дети. Они приближаются ко взрослому прыжками на двух ногах. Взрослый говорит:

*Огуречик, огуречик не ходи на тот конечик,*

*Там мышка живет, тебе хвостик отгрызет.*

После окончания слов, дети убегают в свой дом. Взрослый произносит слова в таком ритме, чтобы дети могли на каждое слово подпрыгнуть два раза.

**Дыхательное упражнение**

**«Качели»**

Ребенку, находящемуся в положении лежа, кладут на живот в области диафрагмы легкую игрушку. Вдох и выдох – через нос. Взрослый произносит рифмовку:

Качели вверх (вдох),

Качели вниз (выдох),  
Крепче ты, дружок, держись.