**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**

**(с мячом)**

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 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)
2. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками (10 раз)
3. **«Поймай мяч».** Взрослый стоит на расстоянии 1,5-2 м от ребенка и бросает ему мяч. Ребенок должен его поймать.



**Подвижная игра**

**«Перелет птиц»**

Дети стоят на одном конце площадки – «птицы». На другом конце –укрытие для птиц. По сигналу «птицы улетают» птицы летят, расправив крылья. По сигналу «буря» птицы летят в укрытие – скрываются от бури. По сигналу «буря прекратилась», птицы летают. Продолжительность 5-7 минут.

**Заключительная часть**

**Игра «Цапля»**

Дети идут по кругу, по сигналу «Цапля!» встают на одной ноге.