**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

**Общеразвивающие упражнения**

1. И. п. - стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение. То же в другую сторону

3. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в исходное положение

4.И. п. - стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение

5.И. п. - стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой

**Основная часть**

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

****

**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.