**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
* 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 через препятствия». По комнате разложены кубики (или другие маленькие препятствия). Дети перепрыгивают через каждое на двух ногах. (Повторить 3 -4 раза)
2. Стоя, мяч в правой руке. Ударить мячом о пол, поймать обеими руками. То же – левой (по 4 раза каждой рукой)
3. Отбивание мяча одной рукой (не менее 5 раз каждой рукой)

**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.

**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.