Дети 4-5

Задача: закреплять у детей представление о значении компонентов здорового образа жизни, через подачу сюжетно-игровой ситуации. Закреплять навыки выполнения движений с мячом, различные виды ходьбы и бега. Совершенствовать навыки владения мячом (метание мяча на дальность, в вертикальную цель, перебрасывании через препятствие, развивать двигательную активность. Закреплять знание цвета, развивать произвольное внимание. Воспитывать любовь к занятиям спортом, интерес к использованию спортивного инвентаря.

**Ходьба и бег:** Ребёнок берёт по мячику.

- ходьба обычная, мяч в руках внизу *(10 сек)*;

- ходьба змейкой между мячами, мяч вверх *(10 сек.)*;

- ходьба на наружной стороне стопы, мяч вперёд *(10 сек.)*;

- ходьба, перешагивая через набивные мячи, мяч вверх *(10 сек.)*;

-непрерывный бег, в согнутых руках, в медленном темпе *(1 – 1,5 мин.)*;

- ходьба мелким шагом с замедлением темпа движения*(20 сек)*.

ОРУ.

1. Общеразвивающие упражнения.

1. *«Мяч – мячик, вверх – вниз скачет»*

И. п.: стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках перед грудью.

1 – поднять мяч в прямых руках вверх, посмотреть на него.

2 – вернуться в и. п.

3 – 4 – то же. /5 - 6 раз.

2. *«Мяч – мячик, с боку на бок скачет»*

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в прямых руках перед собой.

1 – поворот корпуса вправо,

2 – и. п.

3 – поворот корпуса влево,

4 – и. п. / 5 – 6 раз

3. *«Надо мячик наклонить, так чтобы не уронить»*

И. п.: стоя, ноги широко поставлены, мяч в прямых руках над головой.

1 – наклониться вперед.

2 - и. п.

3 – наклониться назад.

4 – и. п. / 5 – 6 раз.

4. *«Мяч – мячик, быстро, ловко скачет»*.

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках.

1 – 4 – отбиваем мяч о землю правой рукой.

5 -8 – отбиваем мяч о землю левой рукой. / 3 раза.

5. *«Мяч-проказник убежал, догонять его я стал!»*

И. п.: сидя, руки в упоре сзади, мяч на ногах у стоп.

1 – поднять прямые ноги вверх *(мяч катится к туловищу)*

2 – и. п., мяч возвращается в и. п. руками.

3-4 – отдыхаем.

Выполняется в медленном темпе/5 -6 раз.

6. *«Быстро, ловко, высоко – прыгаем, как мяч, легко»*.

И. п.: стоя, ноги вместе, мяч на земле перед собой, руки на поясе.

1 – 4 – прыжки на двух ногах вокруг мяча влево *(вправо)*.

5-8 – ходьба на месте / 6 раз

Перестроение в два звена.

2. ОВД.

-Перебрасывание мяча через препятствие *(стул, гладильная доска)* одной рукой

*(расстояние 1,5-2 метра)*. Способ организации фронтальный.

-Метание мяча на меткость *(не менее 1-2 м)*.

3. Подвижная игра *«Салют»*.

Для игры необходимо двух типов (ложки и такое же количество игрушек), помещённых в большую корзину, и две корзины поменьше, в которую ребенок будут собирать предметы. По команде родитель высыпает приметы, а ребенок раскладывать их вде разных места. Можно усложнить игру и добавить несколько видов предметов.