**Дети 4-5 лет**

Задача: Способствовать освоению детьми основных движений: прыжки через предметы; развивать быстроту реакции у детей. Воспитывать желание помогать убирать физкультурные пособия после выполнения упражнений

Ходьба: В по одному; шеренгой с одной стороны на другую (игровое задание «Пойдем в гости»); на носках (руки на поясе); на внешней стороне стопы (игровое подражательное упражнение «Пингвины»); на высоких четвереньках (игровое подражательное упражнение «Обезьянки»); с заданием (руки вдоль туловища — «оловянный солдатик»)

Бег**:** «змейкой» между предметами; с перешагиванием через мягкие игрушки; по мату с заданием (позвонить в колокольчик)

Дыхательные упражнения: «Цветок распускается». И. п. — ноги слегка расставлены, руки на затылке, локти сведены (нераскрывшийся бутон). В.: медленно поднимаясь на носки, потянуть руки вверх и в стороны (вдох) («цветок раскрывается»), вернуться в и. п. (выдох). Медленно.

ОРУ Через предметы высотой 5—10 см (без остановки) с активной работой рук

Игры: Подвижная игра «Лошадки», «Карусель», Игра малой подвижности «Поиграем»

1. **Подвижная игра «Лошадки».** У каждого ребенка в руках гимнастическая палка (воображаемая «лошадка»). Дети все вместе «скачут» галопом по заду в разных направлениях под текст песенки, которую поет взрослый: «Цок, цок, цок, цок! Я лошадка - серый бок! Я копытцами стучу, если хочешь прокачу!» С окончанием слов дети переходят на спокойную ходьбу, присаживаются на скамейки (воображаемые «пеньки»). После небольшого отдыха игра продолжается. Стараться обращать внимание детей на то, чтобы в галопе они максимально возможно приближали одну ногу к другой, чтобы ритм их движений совпадал с ритмом песенки.
2. **Подвижная игра «Карусель»**. Взрослый берет обруч, просят детей образовать вокруг него круг, одной рукой взяться за обруч. Все вместе начини им движение по кругу в медленном темпе, затем его ускоряют в соответствии с текстом: «Еле-еле, еле-еле закружились карусели, а потом, потом, потом, бегом, бегом. Тише, тише, не спешите, карусель остановите. Раз, два, три вот и кончилась игра!
3. **Игра малой подвижности «Поиграем».** Дети стоят свободно возле взрослого и выполняют движения в соответствии с произнесенным текстом:

Пальчик о пальчик тук да тук *Выполнять команды указательным пальцем*

Весело пляшут пальчики наши *Руки вверх, вращать кистями, «фонарики»*

Ручками хлоп, да хлоп, да хлоп *Хлопки в ладоши*

Весело хлопают ручки наши………….. *Ритм ускоряется*

Ножками топ, да и топ, да и топ *Топать ногами*

Быстро топают ножки наши *Ритм ускоряется*