Дети 4-5 года

Цель: Формировать умение целесообразно использовать ранее приобретённые двигательные навыки: ходьбы, бега, в сохранении равновесия по скамейке, в приземлении на полусогнутые ноги при прыжках. Упражнять в подлезании под дугу не касаясь руками пола. Развивать ловкость в упражнениях с мячом, бросании мяча вверх и ловля его, бросание мяча о пол и ловля его 2-мя руками. Воспитывать ловкость, быстроту реакций.

**Ходьба и бег:** Родитель предлагает погулять на придуманную полянку. В лесу на полянке мы будем заниматься *«Лесной физкультурой»*. Ведь животные тоже по утрам и вечерам умываются и зарядкою занимаются. Вы готовы?

- Вставайте на волшебную дорожку. И в добрый путь!

(ребенок идет по *«массажной дорожке»*).

1. - На дорожку встали, бодро зашагали.

*(идут высоко поднимая колени)*

2. - Узкий мостик впереди

На носочках проходи.

*(идут на носочках)*

3. - Мы на пяточках пойдём

Каблучки не обобьём.

*(идут на пяточках)*

4. - Чтоб в пещеру нам залезть

Низко мы должны присесть.

*(идут в полуприседе)*

5. - По пещере мы шагаем

Тишину не нарушаем.

*(идут медленно)*

6. - Сзади камушек упал

Нас немного напугал.

*(бегут)*

7. - Позади тяжёлый путь

Мы должны передохнуть.

- Вот и пришли с вами на лесную поляну. Перед тем как отправиться гулять

по лесу, сделаем небольшую *«Лесную разминку»*.

О. Р. У.

1. *«Бабочка»*

И. п. – стать пятки вместе, носки врозь плечи слегка отведены назад, голова прямо, руки вниз.

1- поднять руки вверх, посмотреть на носки.

2- И. п. Дозир. - 8р.

2. *«Сова»*

И. п – стоя руки на поясе, ноги на ширине плеч.

1- повернуть голову направо, потом налево 3р. в каждую сторону.

2- и. п. Дозир. -6р.

3. *«Сорви цветок»*

И. п – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- наклонить туловище вперёд, поочерёдно руками коснуться пола

*(имитируя срывание цветка)*.

2-и. п. Дозир. - 6р.

4. *«Птичка»*

И. п. – лёжа на животе.

1- поднять голову и плечевой пояс, руки *(в крылышки)* вперёд

встороны - вперёд.

2- и. п. Дозир. – 8р.

5. *«Гусеница»*

И. п. – лёжа на спине, руки на поясе, ноги выпрямлены

1- поднять голову, попеременно сгибать и разгибать ноги в коленях

скользя стопами по полу.

2-и. п. Дозир. – 6р.

6. *«Лягушонок»*

И. п. - стоя ноги на ширине плеч, руки опущены.

1- приседания с разведением колений в стороны руки касаются пола.

2-И. п.Дозир - 6р.

8. *«Зайчики»*

И. п. – стоя.

1- сделать 6-8 прыжков, чередуя с ходьбой.

1-2 мин.

Дыхательное упражнение: *«Понюхаем цветок»*

1. делаем Вдох- вдыхаем аромат цветка.

2.на Выдохе говорим: А-а-ах!

Основные движения:

1. *«Пройти по мостику»* - ходьба по гимнастической дивану или кровати, держа

равновесие.

2. *«Разноцветные ручьи»* - прыжки на 2-х ногах (потому что на дне лежат

цветные камни).

3. *«Колючие ёлки»* *«Поваленные к низу деревья»* - подлезание под стул или табурет.

4. *«Лесная радость»* - это когда есть мяч.

Подбрасывание мяча вверх и его ловля.

Отбивание мяча об пол 1-2 мин.

Подвижная игра: Догонялки

По считалке родитель и ребенок выбирают ведущего. И водящий догоняет второго играка. Родитель поддается ребенку.

 Игра малой подвижности *«Водяной»*

Правило игры: Выбирается по считалке *«Водяной»*, ему завязывают глаза,

садят в середину круга.

Дети идут по кругу и говорят слова:

- Водяной, водяной

- Что сидишь ты под водой?

- Выглянь на чуточку

- На одну минуточку.

(*«Водяной»* встаёт, подходит к ребёнку отгадывая кто это?) 2-3р.