**Физическая культура**.

С 27 апреля по 1 мая.

Уважаемые родители, комплекс ОРУ (1 часть) делаем всю неделю каждый день по утрам. ОД (2 часть) выполняем после ору 3 раза в неделю, как полноценное занятие по физкультуре. В подвижную игру играем в любое время по желанию.

**I часть.**

**ОРУ:** *Упражнения с любым мелким предметом округлой формы (маленький мяч или шарик).*

Ходьба на месте в чередовании с бегом на месте. Со среды ходьба и бег с высоко поднятыми коленями.

1. И. п.: ноги врозь, предмет в правой руке, руки опущены. 1— руки в стороны; 2 — руки вперед, переложить предмет в левую руку; З — руки в стороны; 4— вернуться в исходное положение (6—7 раз).

2. И. п.: ноги врозь, предмет в правой руке, руки разведены в стороны. 1 — наклон вперед, положить предмет на пол между ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — наклон вперед, взять предмет левой рукой; 4 — выпрямиться, предмет в левой руке. То же левой рукой (7—8 раз).

3.. И. п.: стойка на коленях, предмет в правой руке. 1—З прокатить предмет вокруг туловища; 4 — взять его левой рукой. То же другой рукой (по 4 раза в каждую сторону).

4. И. п.: ноги на ширине ступни, предмет в правой руке внизу.

1 — присесть, руки вперед, переложить предмет в левую руку; 2 — встать, вернуться в исходное положение (6—7 раз).

5. И. п.: ноги врозь, предмет в правой руке. 1 — руки в стороны;

2 — руки за спину, переложить предмет в левую руку; З — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение, предмет в левой руке. То же другой рукой (6—8 раз).

6. И. п.: ноги врозь, предмет в обеих руках внизу. Подбрасывание и ловля 2-мя руками предмета вверх невысоко (подряд 3—4 раза), пауза и вновь броски (3—4 раза).

7. И. п.: основная стойка, предмета в правой руке. Прыжки подсчет взрослого 1—8: ноги врозь, ноги скрестно, пауза и снова прыжки (повторить З—4 раза).

**II часть**

**ОД**

1. Прыжки на двух ногах правым боком (3 прыжка), затем поворот в прыжке на 180° и продолжение прыжков левым боком. Повторить 2 раза, показ обязателен.

2. Подлезание под шнур (веревочка, пояс, то что есть, привязывается к 2-м стульям или табуретам на высоту 50 см.) правым, затем левым боком. Повторяем по 3-4 раза каждым боком.

3. Прокатывание мяча в ворота (Ножки стула и т.д.) с расстояния не менее 4 метров. Если позволяет помещение, расстояние можно увеличить до 5-6 м.

**III часть**

**ПОДВИЖНАЯ ИГРА.**

*Оборудование:* ленточки по количеству участников.

*Задачи:* Упражнять детей бегу врассыпную, с увертыванием, в ловле. Развивать у детей быстроту, ловкость, внимание.

Воспитывать у детей двигательную самостоятельность, создавать положительный эмоциональный настрой.

*Правила:*

1. *«Ловишка»* должен брать только ленту, не задерживая играющего.

2. Играющий, лишившийся ленты, отходит в сторону.

*Подготовка:* Подготовить ленты по количеству играющих. Разучить с детьми считалку:

Ехал Лунтик на тележке

Раздавал он всем орешки

Кому два, кому три

А ловишкой будешь ты.

*Ход игры:*  Играющие строятся по кругу, каждый получает ленточку, которую он закладывает сзади за пояс. В центре круга- *«Ловишка»*. По сигналу *«беги»* играющие разбегаются, а *«Ловишка»* стремится вытянуть у кого-нибудь ленточку. Лишившийся ленточки отходит в сторону. По сигналу *«Раз, два, три, в круг скорей беги»*, дети строятся в круг. *«Ловишка»* подсчитывает количество ленточек и возвращает их играющим. Игра начинается с новым *«Ловишкой»*.

**ЗДОРОВЬЯ ВАМ!**