**Образовательная область «Физическое развитие»**

**Физкультурное занятие с детьми 4-5 лет «ПОКА СИДИМ ДОМА»**

**Тема:** **«Весна шагает по планете»**

Проведите с ребенком беседу: «Какое сейчас время года? Что происходит в природе?» Предложите ребенку «посмотреть», что же происходит с природой, когда пришла «Весна».

Продолжительность занятия 15мин.

Разминка (под тихую, спокойную музыку):

***«Одуванчики»***

Желтое солнце на землю глядит, *(Руки вверх, потянулись, встать на носки)*

Желтый цветочек за солнцем следит. *(Ноги на ширине плеч, руки на поясе, повороты головы влево-вправо)*

Он растет на длинной ножке *(Стоя на одной ноге, поочередно поджать правую (левую) ногу, руки вытянуть над головой, ладони соединить)*

С лепесточками, как рожки, *(Ноги на ширине ступни, развести руки над головой в стороны)*

Голова его бела, парашютиков полна. *(Соединить округленные руки над головой).*

Общеразвивающие упражнения

«Проснулось солнышко, раскинуло свои лучики».

***1. «Солнышко проснулось»*** И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Разводим руки-ноги в стороны, возвращаемся в И.п. Повторить 5-6раз

«Солнышко разбудило своими лучиками цветочки»

***2. «Цветочки распускаются»*** И.п. лежа на спине, руки вытянуты за головой. Обхватить руками колени и прижать к животу, распрямится (цветочки закрываются-раскрываются). Выполняем в медленном темпе. Повторить 5-6раз

«Стали тянутся к солнышку стебельки»

***3. «Стебельки»*** И.п. лежа на спине, руки вдоль туловища. Поочередно, поднимать и опускать, прямые руки, ноги вверх (тянемся к солнцу).

«Листочки на деревьях тоже потянулись к солнышку»

***4. «Листочки»*** И.п. лежа на животе, руки вытянуты вперед, ноги вместе. Тянуться прямыми руками вверх, приподнимая плечевой пояс, голова прямо, не запрокидывать назад, шевеля пальцами - «листочками». Вернуться в И.п. (Упражнение делается в умеренном темпе. Контролируем дыхание ребенка) Повторить 3-5раз

«Вместе с цветами проснулись букашки, стали выползать из своих укрытий»

***5. «Букашки»*** И.п. лежа на животе, руки согнуты в локтях. Ползание на животе с опорой на согнутые в локтях руки, вперед – назад. Расстояние не больше 2м Повторить 2раза

«Проснулся и Важный Жук. Он увидел луг, на котором растут красивые цветы. Стал выбирать себе самый красивый цветок».

***6. «Важный Жук»*** И.п. стоя на четвереньках, упор на кисти рук. Ползание вокруг себя, в правую - в левую сторону. Повторить 2раза

«С приходом Весны, Паучки стали плести паутину»

***7. «Паучок»*** И.п. сидя, ноги согнуты в коленях, упор сзади на руки. Опереться на прямые руки, приподнять таз, голова прямо, не запрокидывать назад, передвижение в хаотичном направлении по комнате 1 мин.

«Птички вернулись из теплых стран и стали распевать свои чудесные песни»

***8. «Певчие птички»*** И.п. сидя на коленях, руки опущены вниз. Встать на колени, делая махи руками, издавать звуки знакомых птиц. Повторить 5-6раз

«Деревья подняли свои ветки к солнцу и стали раскачиваться, приветствуя приход «Весны».

***9. «Шум листвы»*** И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх наклоны вправо-влево. В И.п.

«Проснулся зеленый кузнечик. Стал радоваться весеннему солнышку»

***10. «Кузнечик»*** И.п. стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Прыжки вперед – назад, в чередовании с ходьбой на месте (по комнате) Повторить 2-3раза

«Но, тут закапал весенний дождик. Появились лужи»

Задания для ребенка: ***1-е «Обойди лужи»*** Взрослый предлагает ребенку обойти лужи. (Разложите на полу, по прямой, листы бумаги, предметы на расстоянии 40 см друг от друга.) Необходимо обойти «лужи» змейкой, с мешочком (например: пакетик с крупой т.д) на голове, руки на поясе (следить, чтобы ребенок держал голову прямо и не придерживал «груз» руками)

***2-е «Перешагни лужи»*** «Теперь попробуем их перешагнуть, поднимаем высоко ноги, перешагиваем, стараемся их не замочить». Покажите ребенку на своем примере, пусть он следует за вами.

***3-е «Прыжки через лужи»***

«Наш кузнечик умеет прыгать через лужи. А ты умеешь?» «Лужи» можно разложить в хаотичном порядке, предложить ребенку перепрыгнуть их. Прыгать надо на двух ногах, помогая себе руками при взмахе, мягко приземлится на носки. (Переходя от одной лужи, до другой ребенок восстанавливает силы)

«Вот мы и на цветочной полянке, где поселился Важный Жук. Давай поиграем» ***Подвижная игра «Найди цветочек. Собери букет»*** Заранее вырежете из цветной бумаги или нарисуйте цветы несложной формы (можно заменить цветными предметами, вещами). Разложите их по комнате. И предложите ребенку поиграть – быстро найти «цветок» указанного цвета и принести взрослому.

Ребенок закрепляет цвета, учится ориентироваться в пространстве.

Условие для проведения физкультуры дома:

1.заранее проветрите помещение; 2. подготовьте место для занятия, уберите хрупкие предметы; 3. заранее подготовьте необходимое оборудование; 4. подготовьте одежду, она должна быть удобной, не стеснять движения.