

Физические упражнения 4-5 лет

Цель: развивать двигательные умения, быстроту, умение слушать команду.

Воробушки

- О чём поют воробушки (*шагают на месте*)
В последний день зимы? (*Руки в стороны – на пояс*)
- Мы выжили! (*Хлопают в ладоши*)
- Мы дожили! (*Прыжки на месте*)
- Мы живы! Живы мы! (*Шагают на месте*)

Воробышек

Согнуть левую ногу в колене, взяв рукой за голень. Прыжки на одной ноге. То же, но на другой ноге. Сделать 15-20 прыжков на каждой ноге.

Птичья зарядка

Ноги на ширине стопы, руки опущены. Ходьба на месте.
Жили у бабуси
Весёлые гуси
Вытянули шеи –
У кого длиннее? (*Повернули головы вправо, влево.*)
Ноги на ширине стопы, руки на поясе. Наклоны туловища влево, вправо.
Голуби летели,
На веточку сели.
Веточка качается –
Неплохо получается.

Подвижная игра



Воробушки и автомобиль



Задачи: развивать у детей умение выполнять движения по сигналу, упражнять в беге в разных направлениях и прыжках.

Описание: границы площадки отмечаются флажками. На одном конце площадки на скамейках воробушки. На другом конце обозначается место для автомобиля - гараж. Автомобиль - воспитатель. «Воробушки вылетают из гнезда!» - говорит воспитатель, и дети начинают бегать в разных направлениях, поднимая руки в стороны. Появляется автомобиль. Воробушки пугаются и улетают в гнезда. Автомобиль возвращается в гараж.

Правила:

1. Нельзя убежать за границы площадки.
2. Вылетать из гнезда только по сигналу воспитателя.
3. Возвращаться в гнезда при появлении автомобиля.

Варианты: детям, изображающим в игре автомобили, дать в руки руль или флажки; воробушки могут помещаться в гнездышках - кружочках.