**Физическое развитие старшая группа**

 **Май**

**Комплекс утренней гимнастики на 3-4 недели**

**Ходьба и бег с заданиями**

**Общеразвивающие упражнения с кубиками:**

1. **Исходное положение**: Основная стойка (стоя прямо, пятки вместе носки врозь) руки внизу, по кубику в каждой руке. Руки поднять через стороны вверх, стукнуть кубик о кубик, вернуться в и. п.

2 **Исходное положение**: Основная стойка руки внизу. Присесть, постучать кубиками по коленям и вернуться в и. п.

3. **Исходное положение:** Основная стойка, кубики в руках. Сделать выпад правой ногой вперед, поменять кубики под правым коленом и вернуться в и. п. То же повторить под левым коленом.

4. **Исходное положение**: сидя на полу, ноги вместе, кубики в руках. Поднять ноги вверх, постучать кубиками под ногами и вернуться в и. п.

5. **Исходное положение**: сидя «по-турецки», руки с кубиками перед грудью. Встать без помощи рук.

6. **Исходное положение**: стоя, кубик в руке. Подбросить один кубик, поймать двумя руками после хлопка.

7. **Исходное положение**: стоя, кубики лежат на полу. Переворачивать кубики пальцами правой ноги. То же повторить левой ногой.

8. **Исходное положение**: стоя, кубики зажаты между ступнями. Упражнение «Пингвины»: шагать вперед, стараясь не потерять кубики.

9. **Исходное положение**: стоя, кубики лежат на полу. Прыгнуть через кубики на одной ноге вперед, развернуться, опять прыгнуть через кубики на одной ноге и т. д., чередуя с ходьбой

**Спокойная ходьба по залу с заданиями для рук**

**Занятия физической культурой на 3 неделю**

**(повторяются 2 раза в неделю)**

**Тема «Диагностика»**

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=477302498765126310&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D1%84%D0%B8%D0%B7%D0%BA%D1%83%D0%BB%D1%8C%D1%82+%D0%BC%D0%B8%D0%BD%D1%83%D1%82%D0%BA%D0%B0+%D0%BC%D1%8F%D1%87+%D0%BF%D0%BE+%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%B9%D0%BA%D0%B5+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2>

**Основные движения**

 Ходьба по бревну. (Сохранять равновесие )

 Метание мешочков от плеча, снизу в обруч с расстояния 3 м;

**Подвижная игра «Бездомный заяц»**

Ребенок и родители – зайцы, стоят в норках - обручах. Один зайчик без домика. На сигнал «Зайцы гуляют» – все выпрыгивают из обручей и скачут по площадке. На сигнал «Домой» - зайцы занимают любые норки – обручи. Кому не хватило домика, тот бездомный заяц.

**Игра «Летает – не летает»**

Взрослый называет различные предметы. Если они летают (бабочка, шмель, стрекоза, самолет, ракета), то ребенок ходит по комнате, взмахивая руками. Если предмет не летает (стул, тарелка, дерево), то ребенок стоит на месте.

**Занятия физической культурой на 4 неделю**

**(повторяются 2 раза в неделю)**

**Основные движения**

Прыжки через скакалку на месте и с продвижением вперед на двух ногах, на правой ноге, на левой ноге.

Перебрасывание мяча из одной руки в другую.

<https://www.youtube.com/watch?v=gAIv2H_aZzg>

<https://yandex.ru/video/preview/?filmId=5596165220201743067&text=%D0%B2%D0%B8%D0%B4%D0%B5%D0%BE+%D0%B8%D0%B3%D1%80%D0%BE%D0%B2%D0%BE%D0%B5+%D1%83%D0%BF%D1%80%D0%B0%D0%B6%D0%BD%D0%B5%D0%BD%D0%B8%D0%B5+%D0%BF%D1%80%D0%BE%D0%BA%D0%B0%D1%82%D0%B8+%D0%BC%D1%8F%D1%87+%D0%BF%D0%BE+%D1%81%D0%BA%D0%B0%D0%BC%D0%B5%D0%B9%D0%BA%D0%B5+%D0%B4%D0%BB%D1%8F+%D0%B4%D0%BE%D1%88%D0%BA%D0%BE%D0%BB%D1%8C%D0%BD%D0%B8%D0%BA%D0%BE%D0%B2>

**Игра-эстафета** **«Прокати мяч обручем».** По сигналу ребенок и взрослый катят свой маленький мяч обручем, держа его одной рукой сверху до стула и обратно, кто быстрее вернется к линии старта, тот и победил.

**Игра «Футболисты»**

Участники ударяют ногой по мячу, лежащему перед ними. Побеждает тот, у кого мяч дальше укатится.