**Тема недели: «Природа вокруг нас» (6.05 – 8.05.2020г.)**

**Пятница 8.05.2020г.**

**Физическая культура со взрослыми**

**Первая часть.** Ходьба и бег в колонне по одному и врассыпную.

**Вторая часть.** Общеразвивающие упражнения (с мячом).

И. п.: стоя, мяч держать обеими руками впереди. Взмахом рук вправо (руки стараться не сгибать) повернуться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

И. п.: лежа на животе, мяч держать в прямых руках, поднять руки, слегка приподнять верхнюю часть туловища, опустить. Повторить 4—5 раз. Движение выполнять оживленно.

И. п.: сидя, ноги вместе, мяч держать обеими руками у груди. Подтянуть ноги к туловищу так, чтобы колени касались мяча, опустить их на пол. Повторить 3—4 раза.

Поскоки на двух и на одной ноге (20—30 сек). Мяч положить на пол. Ходьба друг за другом с мячом в руках. Перейти к месту, отведенному для метания.

Упражнения в основных видах движений. Бросание мяча вдаль из-за головы обеими руками. Упражнение дети выполняют все одновременно 3—4 раза. Обозначить чертой или веревкой ориентир (примерно на расстоянии 2—3 м), за который надо забросить мяч. Напомнить детям, что бросать надо как можно дальше.

Ходьба по наклонной доске вверх и вниз. Повторить 2—3 раза. Задание дети выполняют по одному друг за другом. Следить, чтобы они не торопились и не наталкивались друг на друга.

Прыжки в длину с места на двух ногах. Прыгают все дети одновременно 5—6 раз по сигналу воспитателя. На расстоянии 40—50 см лентой или веревкой отмечается место, до которого дети должны прыгнуть.

**Подвижная игра «Пузырь»** (вариант с бегом). Повторить 3—4 раза.

**Третья часть.** Ходьба по кругу, взявшись за руки.