Физическое развитие для детей дошкольного возраста (4-5 лет).

Цель:

* развивать скорость, ловкость, выносливость дошкольников в основных упражнениях;
* развивать координацию, гибкость, внимание, зрение;
* укреплять сердечно — сосудистую систему, мышцы рук, ног;
* воспитывать желание заниматься спортивными упражнениями, быть здоровым.

**Разминку Вам сегодня проведет Капитан Краб!**

<https://www.youtube.com/watch?v=CO0mUekg74U&list=PLM3urOdo-KCXhQuZUiDQlJN_8dqEq6kqK&index=3>

**Теперь немного поиграем.**

**Игра** «Насекомые»

**Цель:**Координация речи с движением, развитие общих речевых навыков.

**Вот какая стрекоза –**

**Очень круглые глаза.**

*Руки в стороны, затем круговые движения кулаков на уровне глаз.*

**Вертится как вертолет:**

**вправо, влево, взад, вперёд.**

*Руки в стороны, движения вокруг своей оси. Затем руки на пояс, наклоны*.

**Поднимайте плечики,**

**Прыгайте, кузнечики!**

**Прыг-скок, прыг-скок.**

**Сели. Сели,**

**Травушку покушали,**

**Тишину послушали,**

**Выше, выше, высоко.**

**Прыгай на носках легко!**

*Энергичные движения плечами, приседания, прыжки на месте.*