

The background of the page is a colorful illustration of a climbing wall. It features several ropes and rings. Children are shown in various stages of climbing: some are hanging from rings, some are pulling themselves up ropes, and one is hanging upside down. The children are drawn in a simple, cartoonish style with bright colors. The background is light blue with scattered yellow and pink dots.

# Методическая разработка

Подвижные игры и игровые упражнения  
для детей 4 – 5 лет.

Подготовила инструктор по ФК:  
Корж С.Ю.

A colorful illustration of children participating in a rope course. At the top, four children are hanging from rings. Below them, another child is climbing a rope. At the bottom, two children are hanging from a horizontal bar, and another child is hanging upside down from a rope. The background is light blue with yellow and pink circles.

### «Зайчата»

Ребёнок изображает зайчат. Ребёнок прыгает на двух ногах и произносит слова:

Скачут зайки  
Скок, скок, скок,  
На зеленый на лужок.  
Скок, скок, скок, скок.

### «Не задень»

Вдоль зала в одну линию ставятся кегли (5–6 штук), раст. М.у ними 40 см. Надо, прыгая на двух ногах между предметами змейкой, не задеть их.

### «Кто дальше бросит»

Ребёнок становится на исходную линию (за черту), в руках у него по одному мешочку (второй лежит у ног на полу). По сигналу «Бросили!» ребёнок метает мешочки на дальность. Ориентиром могут быть кубики, кегли или другие предметы.

### «Медвежата»

Ребёнок ползает на четвереньках, опираясь на ладони и ступни, как медвежата, до корзины, затем берет из корзины мяч большого диаметра, встает и поднимает мяч вверх над головой.

### «Пингвины»

Взрослый предлагает ребёнку зажать мешочек между коленями и прыгнуть на двух ногах, продвигаясь вперед, как пингвины (дистанция 2 м).

### *Игровые упражнения с мячом.*

Ребенок выполняет броски мяча вверх и ловля его двумя руками, броски о землю и ловля его двумя руками.

### «Школа мяча»

Виды движений:

1. Подбросить мяч вверх и поймать его двумя руками.
2. Подбросить мяч вверх и, пока он совершает полет, хлопнуть в ладоши перед собой.
3. Ударить мяч о землю и поймать его двумя руками.
4. Ударить мяч о землю, одновременно хлопнуть в ладоши перед собой и поймать его двумя руками.

The background of the page is a colorful illustration of a playground. Several children are shown hanging from ropes and rings. One child is climbing a rope on the left, another is hanging from a ring in the center, and others are on ropes on the right. The scene is bright and cheerful, with a light blue sky and white ground.

### «Прокати обруч»

Взрослый становится напротив ребёнка на расстоянии 3 м. В руках у взрослого обруч. Нужно обруч поставить ободом на пол, левую руку положить сверху обода, а ладонью правой руки оттолкнуть обруч так, чтобы он покатился.

### «Перешагни – не задень»

На пол кладутся короткие шнуры (6 - 8 шт.) на расстоянии двух шагов ребёнка. Взрослый предлагает ребёнку перешагивать правой и левой ногой попеременно через каждый шнур. Задание развивает координацию движений.

### «Пройди – не задень»

Задание на сохранение устойчивого равновесия на повышенной опоре: ходьба по гимнастической скамейке с мешочком на голове, руки в стороны (или на поясе).

### «Попади в корзину»

Ребёнок встает на расстоянии 1,5 метра от корзины. Метает мешочки в корзину - способ правой (левой) рукой снизу, одна нога впереди, другая сзади.

### «Сбей кеглю»

Ребёнок располагается на исходной черте в 2 м. от кегли, в руках у него по одному мячу большого диаметра. По сигналу: «Покатили!» ребёнок прокатывает мяч, стараясь сбить кеглю.

### «Прыжки через короткую скакалку»

Ребёнок выполняет прыжки через короткую скакалку - на двух ногах.

### «Через ручеек»

Из шнуров выкладывается ручеек шириной 50 см. Ребёнок перепрыгивает через ручеек, поворачивается кругом и снова прыгает.