

Занятие по физическому развитию	
Ходьба, бег	Предложить ребенку выполнить ходьбу и бег в чередовании с различными движениями для рук (в стороны, вверх, к плечам и т.д.)
ОРУ	<p style="text-align: center;">Комплекс на стульчике</p> <p>1.И.п. – сидя на стуле, руки за голову. 1 - руки в стороны; 2 – вверх; 3 - в стороны; 4 - вернуться в и.п. (5 раз)</p> <p>2.И.п. – сидя на стуле, ноги расставлены, руки на пояс. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо (влево); 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в и.п. (5 раз)</p> <p>3.И.п. – сидя на стуле, ноги врозь, руки в упоре с боков стула. 1 – поднять правую (левую) ногу вперед; 2 – вверх; 3 - опустить; 4 - вернуться в и.п. (6 раз)</p> <p>4.И.п. – сидя на стуле, ноги расставлены, руки за голову. 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носка правой (левой) ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в и.п. (4 раза)</p> <p>5.И.п. – стоя за стулом, держаться за его спинку обеими руками хватом сверху. 1 - присесть, медленным движением развести колени в стороны; 2 - встать, вернуться в и.п. (5 раз)</p> <p>6.И.п. – стоя боком к стулу, руки произвольно. Прыжки вокруг стула на двух ногах, в обе стороны под счет воспитателя. После серии прыжков небольшая пауза и повторение прыжков.</p> <p>Упражнение на дыхание «Надуваем шарик»</p> <p>Широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть, затем медленно свести руки, соединяя ладони перед грудью и выдохнуть воздух – «ффф».</p>
Основные движения	Предложить ребенку проползти стоя на коленях и предплечьях.
Подвижная игра	<p>«Удочка»</p> <p>Играющие стоят в кругу, в центре круга воспитатель. Он держит в руках веревку, на конце которой привязан мешочек с песком. Воспитатель вращает веревку с мешочком по кругу над самым полом, а дети подпрыгивают на двух ногах вверх, стараясь. Чтобы мешочек не задел ног.</p>
Малоподвижная игра	<p>«Затейники»</p> <p>Выбирается водящий – затейник, который встает в центр круга. Взявшись за руки, все идут по</p>

кругу, произнося:

Ровным кругом друг за другом

Мы идем за шагом шаг.

Стой на месте! Дружно вместе

Сделаем вот так...

Все останавливаются, опускают руки; затейник показывает какое-нибудь движение, и все игроки должны повторить.