

<b>Занятие по физическому развитию</b>	
<b>Ходьба, бег</b>	Предложить ребенку выполнить ходьбу в разных направлениях. Пробежать с остановкой.
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<p style="text-align: center;"><b>Комплекс с мячом (мяч можно заменить на мягкую игрушку)</b></p> <p>1.И.п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. 1 - поднять мяч вперед; 2 - вверх, посмотреть на него; 3 - опустить вперед; 4 – вниз, и.п. (5 – 6 раз)</p> <p>2.И.п. – сидя на пятках, мяч в обеих руках перед собой. 1 - подняться в стойку на коленях; 2 -мяч вверх; 3 – 4 и.п. (6 раз)</p> <p>3.И.п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1 - поднять согнутые в коленях ноги; 2 - коснуться их мячом; 3 – выпрямить ноги; 4 - и.п. (5 – 6 раз)</p> <p>4.И.п. – сидя, ноги врозь, мяч перед собой. 1 – поднять мяч вверх; 2 – наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше; 3 – 4 и.п. (5 – 6 раз)</p> <p>5.И.п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча в чередовании с ходьбой. (по 3 раза)</p> <p><b>Упражнение на дыхание «Дышим глубже»</b></p> <p>Дышим глубже.  Носом — вдох, <i>поднимание рук - на вдохе</i>  А выдох — ртом, <i>свободное опускание рук — на выдохе</i>  Дышим глубже,  А потом — марш на месте,  Не спеша,  Коль погода хороша!</p>
<b>Основные движения</b>	Предложить ребенку положить на ладошки какие –нибудь игрушки, развести руки в стороны и пройти по комнате. Спину держать прямо.
<b>Подвижная игра</b>	<p><b>«Птички и кошка»</b></p> <p>Воспитатель выкладывает круг из шнура. Дети становятся по кругу с внешней стороны. Одного ребенка назначают водящим – «кошкой», которая находится в центре круга; остальные дети – «птички». «Кошка» засыпает (закрывает глаза), а «птички» прыгают в круг, «летают». По сигналу воспитателя «кошка» просыпается, произносит: «Мяу!» и начинает ловить «птичек», а они улетаю за пределы круга. Пойманных «птичек» «кошка» оставляет около себя.</p>

<p><b>Малоподвижная игра</b></p>	<p><b>"Узнай по голосу"</b> Дети идут по кругу и произносят текст, водящий в середине круга. Водящий закрывает глаза и угадывает, кто из детей его позвал. Ваня ты сейчас в лесу. Мы зовем тебя: "А - у!" Ну-ка глазки закрывай, Кто позвал тебя? Узнай!</p>
--------------------------------------	--