

Занятие по физическому развитию	
Ходьба, бег	Предложить ребенку пройти на носках, затем высоко поднимая колени. Выполнить бег змейкой.
ОРУ	<p style="text-align: center;">Комплекс без предметов</p> <p>1. И.п. – стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. 1 - поднять через стороны руки вверх; 2 - хлопнуть в ладоши; 3 – опустить руки через стороны; 4 - и.п. (5 – 6 раз).</p> <p>2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 - поворот вправо, отвести правую руку в сторону; 2 - и.п. То же в другую сторону (по 3 раза).</p> <p>3. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. 1 - присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 - встать, вернуться в и.п. (5 – 6 раз).</p> <p>4. И.п. – стойка ноги врозь, руки за спину. 1 - поднять руки в стороны; 2 - наклониться вперед и коснуться пола между носками ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - и.п. (5 раз)</p> <p>5. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой. (3 раза)</p> <p>Упражнение на дыхание «Надуваем шарик» Широко развести руки в стороны и глубоко вдохнуть, затем медленно свести руки, соединяя ладони перед грудью и выдохнуть воздух – «ффф».</p>
Основные движения	<p>1. Предложить выполнить прыжки на двух ногах с продвижением вперед.</p> <p>2. Покружиться в одну и другую стороны.</p>
Подвижная игра	<p>«У медведя во бору» На одной стороне зала проводится черта – это опушка леса. На противоположном конце зала обозначается линией «дом» детей. Воспитатель назначает одного из играющих медведем, остальные играющие – дети, они находятся дома. Воспитатель говорит: «Идите гулять». Дети направляются к опушке леса, собирают грибы – имитируют соответствующие движения – и произносят слова: «У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит». Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать.</p>
Малоподвижная игра	<p>«Найди игрушку» Спрятать заранее в каком – либо месте игрушку и предложить поискать его. Ребенок ищет, если заметит, где находится игрушка, подходит к родителю и тихо об этом говорит.</p>

