

<b>Занятие по физическому развитию</b>	
<b>Ходьба, бег</b>	<p>Попросить ребенка выполнить повороты направо и налево. Пройти мелким и широким шагом.</p> <p>Выполнить бег с поворотом кругом.</p>
<b>ОРУ</b>	<p style="text-align: center;"><b>Комплекс без предметов</b></p> <p>1.И.п. – стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. 1 – 2 - поднять через стороны руки вверх, 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; 2 - вернуться в и.п.; 3 – 4 - 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; 2 - хлопнуть в ладоши перед собой; 3 - встать, 4 - 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 - вернуться в и.п. (5 раз)</p> <p>5.И.п. – стойка на коленях, руки на пояс. 1 - поворот вправо (влево) коснуться пальцами рук носков ног, 2 - вернуться в и.п. (по 3 раза)</p> <p>6.И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 - поднять правую (левую) ногу вверх, 2 - опустить ногу, вернуться в и.п. (5-6 раз)</p> <p>7.И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой.</p> <p><b>Упражнение на дыхание «Удивимся»</b></p> <p>Удивляться чему есть, В мире всех чудес не счесть.</p> <p>И.п. встать прямо, опустить плечи. 1 – медленно поднять плечи, сделать – вдох; 2 – опустить плечи, сделать – выдох.</p>
<b>Основные движения</b>	<p>Прыжки через предметы на двух ногах.</p>
<b>Подвижная игра</b>	<p><b>«Совушка»</b></p> <p>Выбирается водящий – «совушка», остальные дети изображают бабочек, птичек и т.д. по сигналу воспитателя: «День!» - дети бегают по всему залу, на команду: «Ночь!» - замирают и останавливаются в том месте, где застала их команда. «Совушка» выходит из своего гнезда и тех, кто пошевелится, забирает к себе. Игра повторяется.</p>
<b>Малоподвижная игра</b>	<p><b>«Найди игрушку»</b></p> <p>Спрятать заранее в каком – либо месте игрушку и предложить поискать её. Ребенок находит, где находится игрушка, подходит к родителю и тихо об этом говорит. Затем приносит её.</p>

