

<b>Занятие по физическому развитию</b>	
<b>Ходьба, бег</b>	Предложить выполнить повороты направо, налево. Пройти перекрестным шагом. Пробежать на носках.
<b>ОРУ</b>	<p style="text-align: center;"><b>Комплекс без предметов</b></p> <p>1.И.п.: о.с. 1 – поднять плечи вверх; 2 – и.п. (8 – 9 раз).</p> <p>2.И.п.: о.с. 1 – повернуть голову вправо; 2 – прямо; 3 – влево; 4 – прямо. Вначале выполнять медленно, затем быстро. (4 – 5 раз).</p> <p>3.И.п.: ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 – наклон вперед, коснуться руками пяток с внутренней стороны; 2 – и.п. (8 раз).</p> <p>4.И.п.: о.с. руки на пояс. 1 – поднять прямую ногу вперед; 2 – махом отвести назад; 3 – снова вперед; 4 – и.п. То же другой ногой. (3 – 4 раз).</p> <p>5.И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1- наклон вправо, одновременно руки поднять вверх; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же, в другую сторону. (4 – 5 раз).</p> <p>6.И.п.: о.с. 1 – присесть, разводя колени, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2 – и.п. (6 – 8 раз).</p> <p>7.И.п.: о.с. 1 – правая рука вперед; 2 – левая вперед; 3 – правая вверх, 4 – левая вверх. Обратное движение в том же порядке. Упражнение на координацию движения. (4 – 5 раз), меняя темп.</p> <p>8.И.п.: ноги слегка расставлены. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя в одну, другую сторону. Повороты делать на 4 счета. (4 – 5 раз).</p> <p><b>Упражнение на дыхание «Надуваем шарик»</b> Широко развести руки в стороны и глубоко <b>вдохнуть</b>, затем медленно свести руки, соединяя ладони перед грудью и выдохнуть воздух – «<i>ффф</i>».</p>
<b>Основные движения</b>	Выполнить прыжки попеременно на одной и другой ноге, продвигаясь вперед.
<b>Подвижная игра</b>	<p><b>«Мяч водящему»</b> Играющие распределяются на 2 команды. Каждая команда строится в круг, в центре каждого круга находится водящий с мячом в руках. Водящие перебрасывают мяч игрокам своего круга поочередно и получают его обратно. Когда мяч обойдет всех игроков, то водящий поднимает его над головой и говорит «Готово!»</p>

<p><b>Малоподвижная игра</b></p>	<p><b>«Вершки-корешки»</b> Дети образуют круг или шеренгу. В центре круга или перед шеренгой стоит взрослый (водящий) с большим мячом в руках (игру может вести кто-нибудь из детей). Водящий бросает мяч, называя какой-нибудь овощ, а дети ловят мяч, называют съедобную часть и бросают мяч водящему.</p> <p><i>Водящий.</i> Баклажан. <i>Ребенок.</i> Вершки. <i>Водящий.</i> Редька. <i>Ребенок.</i> Корешки. <i>Водящий.</i> Капуста. <i>Ребенок.</i> Вершки. <i>Водящий.</i> Картофель. <i>Ребенок.</i> Корешки. <i>Водящий.</i> Клубника. <i>Ребенок.</i> Вершки. <i>Водящий.</i> Чеснок. <i>Ребенок.</i> Корешки. <i>Водящий.</i> Огурцы. <i>Ребенок.</i> Вершки.</p> <p>Отмечаются дети, которые ни разу не ошиблись.</p>
--------------------------------------	---