

## Занятие по физическому развитию

<b>Ходьба, бег</b>	Предложить ребенку выполнить ходьбу по кругу с переменной направления (с поворотом кругом). Прямой галоп (как лошадка).
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<p style="text-align: center;"><b>Комплекс без предметов</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. И.п. – стойка ноги параллельно на ширине ступни, руки вниз. Поднять через стороны руки в вверх, хлопнуть в ладоши. Опустить руки через стороны, вернуться в и.п. (5 – 6 раз).</li> <li>2. И.п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в и.п. То же в другую сторону (по 3 раза).</li> <li>3. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки вниз. Присесть, руки вынести вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, вернуться в и.п. (5 – 6 раз).</li> <li>4. И.п. – стойка ноги врозь, руки за спину. Поднять руки в стороны: наклониться вперед и коснуться пола между носками ног. Выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и.п. (5 раз)</li> <li>5. И.п. – стойка ноги на ширине ступни, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на месте, в чередовании с ходьбой. (3 раза)</li> <li>6. Упражнение на дыхание. Сделав вдох, на выдохе произнесите "ау". Меняйте интонацию и громкость и поворачивайтесь то влево, то вправо. Повторите с ребенком 5 - 6 раз.</li> </ol>
<b>Основные движения</b>	Прыжки на месте на правой и левой ноге. Кружение в одну и другую стороны.
<b>Подвижная игра</b>	<p><b>«У медведя во бору»</b></p> <p>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:</p> <p>«У медведя во бору Грибы, ягоды беру, А медведь сидит И на нас рычит».</p> <p>Медведь с рычанием поднимается, дети убегают. Медведь старается их поймать</p>
<b>Малоподвижная игра</b>	<p><b>на внимание «Быстро, быстро мы собрались...»</b></p> <p>Дети стоят по кругу, маршируют на месте и говорят слова: Быстро, быстро мы собрались На прогулку одевались.</p> <p>Воспитатель называет одежду (например, шапка и показывает, куда она одевается), дети должны повторить. Сначала показывается все правильно, затем усложняется игра, педагог путает детей.</p>