

<b>Занятие по физическому развитию</b>	
<b>Ходьба, бег</b>	Предложить ребенку пройти приставным шагом (шаг начинается с любой ноги: одна при этом выносится вперед, другая к ней приставляется. Обе ноги оказываются вместе, пятки их соединяются на каждом шаге). Попросить поскакать прямым галопом (движение, имитирующее езду всадника на лошади).
<b>Общеразвивающие упражнения</b>	<p style="text-align: center;"><b>Комплекс со шнуром (можно заменить на ленточку, веревочку)</b></p> <p>1. И.п. – ноги слегка расставить, шнур вниз, хват за концы. 1 – 2 – шнур вверх, посмотреть; 3 – 4 – и.п. (6 раз)</p> <p>2. И.п. – сидя, ноги скрестно, шнур за спиной. 1 – 2 – наклон вперед, шнур натянуть вверх; 3 – 4 – и.п. (5 раз)</p> <p>3. И.п. сидя, ноги согнуть, руки упор сбоку, шнур на полу перед ногами. 1 – выпрямить правую (левую) ногу над шнуром; 2 – и.п. (по 4 раза)</p> <p>4. И.п. – ноги на ширине плеч, шнур через голову на шее, хват за концы, голову приподнять. 1 – шнур натянуть; 2 – наклон вправо; 3 – прямо; 4 – и.п. То же влево. (по 4 раза)</p> <p>5. И.п. – ноги слегка расставить, шнур вдвое перед грудью. 1 – 2 – поднять согнутую правую ногу, шнур к колену. Спину держать прямо. То же левой ногой. (по 3 раза)</p> <p>6. подпрыгивание на месте (10 раз) и перепрыгивание. Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой.</p> <p><b>Упражнение на дыхание «Маятник»</b></p> <p>Начальное положение – стоим прямо, ноги раздвинуты, руки в замке подняты вверх. Делаем глубокий вдох, наклоняемся в сторону, выход – произносим «Бум». Последнюю букву тянем.</p>
<b>Основные движения</b>	Предложить ребенку выполнить прыжки на двух ногах с продвижением вперед, через предметы (кубики, рейки, веревки).
<b>Подвижная игра</b>	<p><b>«Лохматый пес»</b></p> <p>Один из детей изображает пса; он ложится на коврик, голову кладёт на протянутые руки. Остальные дети тихонько подходят к нему со словами:</p>

	<p>Вот лежит лохматый пёс, В лапы свой уткнувши нос, Тихо, смиренно он лежит, Не то дремлет, не то спит. Подойдём к нему, разбудим И посмотрим, что-то будет. Пёс вскакивает, начинает лаять. Дети разбегаются. Пёс гонится за ними.</p>
<b>Малоподвижная игра</b>	<p><b>«Тихо - громко».</b> С помощью считалки выбирается водящий, он становится в центр круга и закрывает глаза. Воспитатель дает одному из играющих какой-либо предмет, который можно спрятать (шнурок, ленточка). Все дети кроме водящего знают, у кого предмет. Когда водящий приближается к этому ребенку, дети начинают громко хлопать в ладоши, когда отдаляется — хлопки становятся тише. Игра продолжается до тех пор, пока водящий не найдет предмет. Если ему долго это не удастся, то выбирается другой водящий.</p>