

Занятие по физическому развитию	
Ходьба, бег	<p>Предложить ребенку пройти по комнате: ходьба со сменой положений рук (на поясе, к плечам, вверх в стороны).</p> <p>Предложить пробежать челночным бегом (Челночный бег — вид бега, характеризующийся многократным прохождением одной и той же короткой дистанции в прямом и обратном направлении).</p>
Общеразвивающие упражнения	<p style="text-align: center;">Комплекс с лентами (можно заменить на веревочки)</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. И.п. – о.с. ленты в опущенных руках. 1 – 4 – медленно поднимая руки вверх, 5 – 8 – медленно опуская руки вниз. (5-6 раз) 2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – поворот вправо, левой рукой коснуться правой; 2 – и.п.; 3 – 4 то же в другую сторону. (5-6 раз) 3. И.п. – о.с. руки в стороны. 1 – махом прямую ногу в сторону, одновременно руки вниз – скрестно; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же, другой ногой. Выполняя упражнение, ноги не сгибать. (4 – 5 раз) 4. И.п.: ноги на шири не плеч, руки вниз. 1 – 3 – медленный наклон вперед прогнувшись, прямые руки вперед, потряхивая кистями рук, придавая лентам волнообразное движение; 4 – и.п. (8 раз) 5. И.п.: о.с. руки прямые назад. 1 – поднимая согнутую в колене ногу вперед, одновременно махом прямые руки вверх; 2 – и.п.; 3 – 4 – то же, другой ногой. (5 – 6 раз каждой ногой) 6. И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз. 1 – правая вверх, левая рука назад; 2 – смена движения. (8 – 10 раз) <p>7. Упражнение на дыхание «Свеча». И.п.: о.с, руки сцеплены в «замок», большие пальцы подняты вверх («свеча горит»). Выполнить вдох через нос и подуть на большие пальцы, произносить «фу-фу-фу» («задуем свечу»).</p>
Основные	Упражнять ребенка в прыжках на возвышение с места. Пометать в вертикальную цель предметы

движения	разного веса правой и левой рукой.
Подвижная игра	«Море волнуется» Дети стоят в кругу. Выбирается ведущий. Все произносят слова и произвольно двигаются, стараясь создать необычную фигуру: «Море волнуется раз, море волнуется два, море волнуется три, морская фигура на месте замри», по окончании все замирают, ведущий выбирает лучшую фигуру, тот становится ведущим.
Малоподвижная игра	Игра на внимание «Один - двое» Ребенок с родителями идут в колонне друг за другом, по первому сигналу, останавливаются и встают в пары. По второму сигналу перестраиваются в колонну по одному.