**Тема:** Праздники и выходные

*Вводная часть*: Ходьба и бег, бег змейкой, на носках в чередовании с ходьбой, с изменением направления движения, высоко поднимая колени; широким шагом, с перекатом с пятки на носок, на низких четвереньках спиной вперед.

*ОРУ (без предметов):*

1.*«Оглянись»*. И. п ноги на ширине плеч, руки на поясе. Повороты головой в правую и левую стороны. По 2 раза.

2.*«Сорви яблоко»*. И. п. ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища.

1 – подняться на носки, правую руку поднять вверх (сорвать яблоко), выдох;

2 – и. п. вдох;

3 – подняться на носки, левую руку поднять вверх, выдох ;

4 – и. п. вдох. По 3 раза.

3.*«Цветок»*. И. п. сидя на корточках, руками обнять колени. Выпрямиться, встать на носки, руки поднять вверх *(цветок распустился)*. Дыхание произвольное. 4– 6 раз.

4.*«Клубочек»*. И. п лежа на спине, ноги прямые, руки вдоль туловища. Колени подтянуть к животу, обхватить руками, голову прижать к коленям *(свернуться в клубочек)*. Дыхание произвольное. 4– 6 раз.

5.*«Колокольчик»*. И. п О. с. ,руки согнуты в локтях. Прыжки ноги врозь, руки в стороны. Чередовать с ходьбой. Дыхание произвольное. 2 раза.

6.*«Ежик»* *(****упражнение на дыхание****)*.И. п. О. с., руки на поясе. Посмотреть вправо (влево), сделать глубокий вдох. Посмотреть прямо, сказать: *«Ф – ф – ф»*. 2 – 4 раза.

*ОВД:*

1. Метание малого мяча



*Игра «Светофор и автомобили»*

Ход игры: Детям дают рули автомобилей. Светофор (родитель) поднимает вверх кольцо зеленого цвета, дети передвигаются бегом в различных направлениях, не наталкиваясь друг на друга. Светофор поднимает кольцо желтого цвета, дети шагают на месте. Светофор поднимает кольцо красного цвета, дети стоят на месте.