**Тема:** «Телевидение»

*Вводная часть:* Ходьба на носках; на внешней стороне ступни; на пятках. Бег с преодолением препятствий. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег со сменой темпа с оббеганием различных предметов.

*ОРУ (без предметов):*

1. Исходное положение (И. п.) — основная стойка, руки на пояс.

1—2 —шаг вправо, руки через стороны вверх;

вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз)

2. И. п.— стойка ноги врозь, руки к плечам.

1—2 —поворот туловища вправо, руки в стороны;

3—4 —исходное положение. То же влево. (6 раз)

3. И. п.— основная стойка, руки вниз.

1 —руки в стороны; 2 —мах правой ногой вперед, хлопок под коленом;

3 —опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз.

1—руки в стороны; 2—наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка;

3—выпрямиться, руки в стороны; 4—исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)

5. И. п.— основная стойка, прыжки на двух ногах

с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1-8, затем пауза.

Повторить 2-3 раза.

6. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1 —руки в стороны; 2 —руки за голову;

3—руки в стороны; 4 —исходное положение. (6-7раз)

*ОВД:* Метание набивного мяча

Подводящее упражнение - «качание»:

1)прицелились-впереди стоящая нога на ступне, сзади стоящая-на носке, замах и тяжесть тела переносится на сзади стоящую ногу

2)сзади стоящая нога на всей ступне, впереди стоящая-на пятке. Упражнение повторяется несколько раз.

Второй элемент обучения является сгибание ног в конце замаха и выпрямление их при броске. Взрослый проговаривает: «Замахнулись, ноги согнули, выпрямили их, бросили мяч (мешочек)».

*Игра « Холодно – горячо; Право – лево».*

Взрослый прячет условный предмет, а затем с помощью команд типа « шаг направо, два шага вперёд, три налево» ведёт ребёнка к цели, помогая ему словами «тепло», « горячо», « холодно».