**Тема:** «Праздники и выходные»

*Вводная часть:* Ходьба на носках; на пятках; высоко поднимая колен. Непрерывный бег (3 мин). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Бег различными способами (забрасывая голень назад, выбрасывая прямые ноги вперед). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.

*ОРУ (без предметов):*

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

1—руки в стороны; 2 — руки за голову;

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

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

1 —поворот вправо, руки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево. (6 раз)

3. И. п.— сидя, ноги врозь, руки на пояс.

1 —руки в стороны;

2 — наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног;

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

4. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища.

На счет 1—8 — имитация езды на велосипеде, пауза, повторить 2 раза.

5. И. п.— основная стойка руки за голову.

1—2 —присесть, руки вперед; 3—4 —исходное положение (6-7раз)

6. И. п. — основная стойка руки на пояс.

1 — прыжком ноги врозь; 2 -прыжком ноги вместе.

На счет 1-8 —прыжки, затем пауза и снова прыжки.

Выполняется под счет.

*ОВД:* Прыжки в длину с разбега

**В длину с разбега прыгают таким образом: разбег равноускоренный, последний шаг перед отталкиванием несколько короче; отталкиваются одной ногой с одновременным махом рук вперед — вверх; в фазе полета ноги сгибают в коленях и перед приземлением выносят вперед; приземляются на пятки или на всю ступню, для устойчивости выносят руки вперед — в стороны.

*Игра «Кенгуру».*

На пояс взрослого и ребёнка завязывают шарфик, образуя «сумку» кенгуру. В неё сажают детёныша – любимую мягкую игрушку. Произносят слова: «1, 2, 3 скачи». «Кенгуру» начинают прыгать к условному месту, стараясь при этом не выронить малыша. Руками придерживать нельзя. Побеждают самые быстрые и заботливые кенгуру.