**Тема:** «День рождения детского сада»

*Вводная часть:* Ходьба с последующей остановкой на сигнал. Ходьба на носках; на пятках; высоко поднимая колени. Непрерывный бег (3мин). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Ходьба «Гуськом», «Гусеница».

*ОРУ (с мячом):*

1. Исходное положение (И. п.) — основная стойка, мяч в правой руке.

1—руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку;

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

2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1—2-поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками

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

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке.

1 —руки в стороны; 2 —наклон вперед - вниз, переложить мяч в левую руку; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. (6-7раз)

4. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке.

1—4 —наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя;

5—8 —вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)

5. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке.

1 — присесть, переложить мяч в левую руку;

2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение (6-7раз)

6. И. п. — основная стойка руки на пояс, мяч на полу.

Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.

*ОВД:*

1. 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 «Поймай мяч»*

Играют втроем. Двое игроков располагаются друг против друга на расстоянии 3—4 м и перебрасывают мяч между собой. Третий становится между ними и старается поймать мяч или хотя бы коснуться его рукой. Если это удается, он меняется местами с тем, кто бросил мяч.  Можно предложить детям перед броском выполнить какое-либо движение: бросить мяч вверх, вниз, поймать его, вести мяч на месте и т. д.