**Тема:** «Телевидение»

*Вводная часть:* Ходьба на носках; на внешней стороне ступни; на пятках. Непрерывный бег (3 мин). Дыхательные упражнения. Ходьба «Паучок», «Улитка». Боковой галоп. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.

*ОРУ (без предметов):*

1. Исходное положение (И. п.) - стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс.

1—руки в стороны; 2 —руки вверх, поднимаясь на носки;

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

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

1 — поворот туловища вправо, руки в стороны;

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

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

1—руки в стороны;

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

3 —выпрямиться, руки в стороны;

4—вернуться в исходное положение. (6 раз)

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

1—2 —присесть, руки вынести вперед;

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

5. И. п. — основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз.

1 — правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 — правую руку вниз, левую вверх;

3 — руки в стороны;

4 — приставить правую ногу, вернуться в исходное положение. То же влево. (6 раз)

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

1 —прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение.

На счет 1—8 повторить 3—4 раза.

Выполняется в среднем темпе под счет.

*ОВД:*

1. Прыжки через короткую скакалку с ноги на ногу

2. Прыжки через длинную скакалку



*Игра «Ловишки»*

У каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. По сигналу взрослого: «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Стараются вытянуть ленточку друг у друга.