**Тема:** «День победы»

*Вводная часть:* Ходьба на носках; на пятках. Непрерывный бег. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений.

*ОРУ (без предметов):*

1. 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 или музыкальное сопровождение.

*ОВД:* Игровые упражнения на развитие ловкости, выносливости.

**Не опоздай.** В зале (комнате) расставляются скамейки (стулья). Дети бегают или прыгают вокруг них. По сигналу надо быстро пролезть под скамейку и встать (или сесть) на неё.

**Пролезь в обруч.** Варианты:

а) обруч вертикально поставлен на пол. Пролезть в него ногами вперёд, опираясь на руки;

б) дерзать обруч одной рукой в вертикальном положении. Пролезть в него, не опуская, вовремя перехватывания наверху обруч другой рукой.

*Игра «Ловишки».* Дети строятся в круг, у каждого имеется цветная ленточка, заправленная сзади за пояс. В центре круга стоит Ловишка. По сигналу инструктора (родителя): «Раз, два, три – лови!» дети разбегаются по площадке. Ловишка старается вытянуть ленточку. По сигналу: «Раз, два, три в круг скорей беги – все дети строятся в круг». После подсчета пойманных, игра повторяется.