**Тема:** «Праздники и выходные»

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

*ОРУ (без предметов):*

1. И. п.— основная стойка, руки на пояс.

1—правую ногу назад на носок, руки за голову;

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

2. И. п. —стойка ноги врозь, руки на пояс.

1 —поворот вправо, правую руку вправо; 2 —вернуться в исходное положение.

То же влево. (6 раз)

3. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища.

1 — выпад правой ногой вперед. 2-3 — пружинистые покачивания;

4 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)

4. И. п.— стойка на коленях, руки на пояс.

1-2 —медленным движением сесть справа на бедро, руки вынести вперед;

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

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

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

3 —выпрямиться, руки в стороны;

4 —вернуться в исходное положение. То же к правой ноге. (6 раз)

6. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад; прыжком сменить положение ног.

Выполняется под счет воспитателя 1-8 —затем пауза и снова прыжки (3-4 раза).

*ОВД:* Подвижные игры по выбору детей

*1.Игра «Четыре стихии»*

Инвентарь: пластиковый или резиновый мяч диаметром 18-23 см.

Мама и ребенок становятся на расстоянии 1,5 – 2 м друг от друга. В руках у мамы мяч. Она объясняет ребенку, что четыре стихии – это земля, вода, воздух и огонь; на земле живут звери, в воде – рыбы, в воздухе – птицы, в огне не живет никто.

Мама бросает ребенку мяч и произносит, например слово «земля». Ребенок сразу же кидает мяч обратно маме и называет какого-либо зверя, например зайца. Если мама скажет огонь и бросит ребенку мяч, то его ловить нельзя, от мяча нужно увернуться.

Примечания:

1) Мама кидает ребенку мяч несколько раз подряд (3-5), постепенно ускоряя темп.

2) Если ребенок даст неправильный ответ или затрудниться с ответом, то они с мамой меняются ролями (и наоборот).

3) По мере овладения правилами игры первый водящий выбирается по считалки.

*2. Игра «Через ручеек».*

Описание: Кладутся 2 шнура, расстояние между ними 2 метра – это ручеек. Ребенок должен по камушкам – дощечкам перебраться на другой берег, не замочив ног. Дощечки положены с таким расчетом, чтобы ребенок мог прыгнуть обеими ногами с одного камушка на другой. По слову «Пошли!» ребенок перебирается через ручеек.

*3. Игра «Автомобили».*

Описание игры:

Ребенок «автомобиль» стоит на одной стороне площадки. Родитель меняет цвета на светофоре. Ребенок действуют по сигналу светофора.

Красный – стоит на месте.

Желтый – внимание «заводит мотор».

Зелёный – начинает движение.