**Тема:** «Путешествие на родину Олимпийских игр»

*Вводная часть:* Бег с преодолением препятствий. Ходьба с высоким подниманием колен. Бег со сменой темпа с оббеганием различных предметов.

*ОРУ (с мячом):*

1.И. п.— основная стойка мяч на грудь, руки согнуты.

1—мяч вверх; 2 —мяч за голову;

3 —мяч вверх; 4 —исходное положение. (6-7раз)

2.И. п. — стойка ноги врозь, мяч вниз.

1 — мяч вперед; 2 — поворот туловища вправо, руки прямые;

3 — прямо, мяч вперед; 4 — исходное положение. То же влево. (6-7раз)

3.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз.

1 — 2наклон вперед, вниз; 3 - 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. — основная стойка мяч вниз.

1—2 — присесть, мяч вперед;

3- 4 —исходное положение. (6-7раз)

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

Прыжки вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой

*ОВД:* Прыжки в высоту

1. Прыжки на месте на обеих ногах, руки на поясе, поворачиваясь на 90 и 180 за один прыжок.

2. Прыжки с ноги на ногу, продвигаясь вперед до 3 -5 м.



3. Прыжки на месте и с разбега стараясь достать предмет, подвешенный на 10—20 см выше поднятой вверх руки ребенка.



*Игра «Если нравится тебе»*

Взрослый показывает движения и произносит текст, дети повторяют движения и текст.

Если нравится тебе, то делай так. (Два хлопка в ладоши.)

Если нравится тебе, то делай так. (Два хлопка в ладоши.)

Если нравится тебе, то и другому покажи,

Если нравится тебе, то делай так. (Два хлопка в ладоши.)

Затем слова повторяются, но с другими движениями: дети хлопают по коленям, прижимая руки к щекам, говорят: «Ай-ай», прикасаются пальцем к носу со словами: «Би-би». Можно придумать и другие забавные движения.

В заключение после каждой строчки дети последовательно повторяют все движения, показанные ранее.