**Тема:** «Моя страна »

*Вводная часть*: Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы. Непрерывный бег (3 мин). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Бег спиной вперед. Ходьба «Улитка», «Паучок». Прыжки с продвижением вперед. Заключительная ходьба.

*ОРУ (без предметов):*

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

1—2 —шаг вправо, руки через стороны вверх;

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

2. И. п.— стойка ноги врозь, руки к плечам.

1—2 —поворот туловища вправо, руки в стороны;

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

3. И. п.— основная стойка, руки вниз.

1 —руки в стороны; 2 —мах правой ногой вперед, хлопок под коленом;

3 —опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)

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

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

3—выпрямиться, руки в стороны; 4—исходное положение. То же левой ногой. (6 раз)

5. И. п.— основная стойка, прыжки на двух ногах

с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1-8, затем пауза.

Повторить 2-3 раза.

6. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1 —руки в стороны; 2 —руки за голову;

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

*ОВД:* Спрыгивание с гимнастической скамейки (доски). Как и прежде, главным остается мягкое и устойчивое приземление. Высота предметов для спрыгивания достигает 30 см.



*Игра «Запрещенное движение».*

Мама и ребенок становятся в центре комнаты друг напротив друга на расстоянии 1-1,5 м. Мама начинает выполнять разные движении, ребенок должен их повторять. Но одно из движений - «запрещенное», его за мамой повторять нельзя (например запрещено выполнять движение «руки к плечам»). Мама делает разные движения, ребенок их повторяет, неожиданно мама выполняет «запрещенное движение». Если ребенок повторил его, он совершил ошибку, игра останавливается. Через 10-15 секунд игра продолжается.

Примечания:

1) По мере освоения ребенком правил игры можно увеличить темп показа движений.

2) При совершении игроком ошибки игру можно не прекращать, а предложить игроку. Например сделать шаг вперед, после чего продолжить игру.

3) «Запрещенные движения» следует менять после 4-5 повторений.