**Тема:** «Москва - столица»

*Вводная часть:* Ходьба на носках; на пятках; высоко поднимая колен. Непрерывный бег (3 мин). Ходьба с выполнением дыхательных упражнений. Бег различными способами (забрасывая голень назад, выбрасывая прямые ноги вперед). 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:* Совершенствовать навык ориентировки в пространстве

Игра *«Вверху-внизу»*

Ход игры. Взрослый называет разные предметы, которые находятся внизу и вверху, чередуя их. Ребёнок должен при названии предмета показывать пальцем руки вверх, если предмет вверху, вниз, если предмет внизу. Например: пол, небо, земля, трава, потолок, люстра, крыша, птицы, дорога, камни, ручей, облака, яма, солнце, песок, горы, море, ботинки, голова, колено, шея.

Игра *«Путаница»*

Ход игры. Детям предлагают правой рукой закрыть левый глаз; левой рукой показать правое ухо и правую ногу; дотянуться левой рукой до правого носка, а правой рукой - до левой пятки и т. д.

Игра *«Что справа от меня?»*

Ход игры. Попросите ребенка, не поворачиваясь, перечислить то, что находится справа от него. После этого повернуться направо и снова перечислить то, что теперь находится справа. Покрутите его и спросите: *«Что теперь справа от тебя?»*. Аналогично отрабатываются направления (слева, спереди и сзади).

Игра *«Вратарь»*

Ход игры. Взрослый бросает мяч ребенку, одновременно предупреждая ребенка, куда должен лететь мяч. Ребенок должен сделать вратарское движение в заданном направлении. Ребенок: Вратарем зовусь не зря: Мяч всегда поймаю я. Педагог: Раз, два, три – Справа *(слева, прямо)* мяч, смотри!