**Тема:** «Прощай детский сад»

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

*ОРУ (без предметов):*

1. И. п. - основная стойка, руки вдоль туловища.

1-2 - руки вверх, подняться на носки;

3-4 - вернуться в исходное положение *(7-8 раз)*

2. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 - руки в стороны;

2 - наклониться вперёд - вниз, коснуться пальцами носков ног;

3 - выпрямиться, руки в стороны;

4 - исходное положение. *(7-8 раз)*

3. И. п. - стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1 - поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху;

2 - исходное положение;

3-4 - то же, в другую сторону *(6 раз)*

4. И. п. - сидя ноги врозь, руки на поясе.

1 - руки в стороны;

2 - наклон к правой *(левой)* ноге, коснуться пальцами рук носков ног;

3 - выпрямиться, руки в стороны;

4 - исходное положение. *(7-8 раз)*

5. И. п. – лёжа на спине, руки за головой.

1-2 - поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям;

3-4 - исходное положение. *(7-8 раз)*

6. И. п. - основная стойка, руки на поясе.

1-2 - приседая, колени развести в стороны, руки вперёд;

3-4 - выпрямиться, исходное положение *(7-8 раз)*

7. И. п. - основная стойка, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах на месте на счёт 1-8, повторить 3-4 раза в чередовании с небольшой паузой.

*ОВД:* Подвижные игры по выбору детей

*Игра «Четыре стихии»*

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.

*Игра «Перепрыгни и пролезь»*

На краю комнаты мелом или «липучкой» обозначается линия старта, за которой на расстоянии 90-100 см становятся мама и ребенок. Напротив каждого на расстоянии 1 м от линии, перпендикулярно к ней, кладется по скакалке, вытянутой во всю длину. Далее, через 80-100 см кладется по обручу. По команде мамы «Раз, два, три, беги!» игроки быстро подбегают к своим скакалкам, прыжками на двух ногах с продвижением вперед преодолевают расстояние, равное их длине, добегают до обручей, поднимают их вверх, пролезают в обручи, кладут их на место, бегом вдоль скакалок возвращаются обратно к линии старта. Побеждает тот, кто быстрее пересечет линию.

*Примечание:* Вместо скакалки между линией старта и обручем можно разложить другие препятствия: кружки для перепрыгивания, дуги для подлезания, кубики для оббегания и т. п.

*Игра «Попади в цель» (развитие глазомера, силы руки)*

Правила игры: Можно использовать мешочки с фасолью, но для метания. Поставьте на расстоянии большую посуду на табуретку (можно и на пол). Отойдите от стула на определенное расстояние и бросайте мешочек в эту посуду. Если ребенок справился с заданием, можно отойти еще дальше. Далее можно бросать то правой, то левой рукой.

*Игра «Запутаться в клубок»*

Приобретите готовую или изготовьте сами твистер игру. Устанавливая конечности на цветных кругах, игроки запутаются в веселый клубок.