**Тема:** «Подвижные игры»

*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. — 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 1-8 —затем пауза и снова прыжки *(3-4 раза)*.

*ОВД:*

1. Лазанье по гимнастической стенке в сочетании с различными заданиями **(**лазанье по гимнастической стенке *(высота 2,5 м)* с изменением темпа, перелезание с одного пролета на другой).

2. Челночный бег (3 по 10м).

*Игры эстафеты.*

1. «С кочки на кочку». Играющие выстраиваются в 2-3 колонны у стартовой линии. Перед каждой на расстоянии 10 м чертят или кладут плоские обручи (из веревки, скакалки сделать круг) 6–8 штук – это кочки. По команде первые игроки начинают прыгать из обруча в обруч. Достигнув финиша, они бегом возвращаются назад. Прыжки начинает следующий участник. Побеждает та команда, которая быстро и правильно выполнит задание.

2. «Пингвины». Играющие строятся у исходной черты в две-три колонны. У игроков, стоящих первыми, по одному мешочку с песком (мяч). По сигналу воспитателя они зажимают мешочки (мяч) между колен и на двух ногах прыгают до обруча (флажка, конуса), затем берут мешочки (мяч) в руки, бегом возвращаются к своей колонне и передают их следующим игрокам. Сами встают в конец своей колонны.

3. «Кто быстрее до флажка». Играющие выстраиваются в две колонны. Напротив каждой на расстоянии 5 м ставят по одному предмету (кубик, кеглю). По сигналу инструктора (взрослого) игроки, стоящие в колонне первыми, прыгают на двух ногах до предмета, огибают его и бегом возвращаются к своей колонну, касаются руки следующего ребенка и встают в конец своей колонны.

4. «Школа мяча». Дети делятся на 2-4 колонны. В руках у первых игроков, стоящих в колонне, по мячу. По сигналу первый игрок ударяет мячом в обруч, ловит его двумя руками и передает следующему, а сам бежит в конец своей колонны. Побеждает та колонна, которая быстрее выполнит задание.

5. «Не задень предмет». Дети строятся в две колонны у исходной черты. Напротив каждой колонны поставлены предметы в ряд на расстоянии 0,5 м. По сигналу дети друг за другом прыгают на двух ногах между предметами (змейкой) и возвращаются на свое место. Побеждает та колонна, которая быстро и правильно выполнит задание.