**Тема: «**Скоро лето»

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

*ОРУ (без предметов):*

1. И. п. - основная стойка, руки согнуты к плечам.

1-4 - круговые движения руками вперёд; 5-8 - то же, назад. *(7-8 раз)*

2. И. п. стойка ноги врозь, руки за головой.

1 - шаг вправо; 2 - наклониться вправо; 3 – выпрямиться; 4 - исходное положение. То же влево *(6 раз)*

3. И. п. - стойка ноги врозь, руки на поясе.

1 - руки в стороны; 2 - наклониться к правой ноге, хлопнуть в ладоши за коленом; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - исходное положение. То же к левой ноге *(4-5 раз)*

4. И. п. - лёжа на спине, руки прямые за головой.

1-2 - поднять правую прямую ногу вперёд-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом правой *(левой)* ногой; 3-4 - исходное положение. *(6 раз)*

5. И. п. – сидя ноги прямые, руки в упоре сзади.

1-2 - поднять прямые ноги вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение *(7-8 раз)*

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

1-2 - приседая, колени развести в стороны, руки вперёд; 3-4 - исходное положение *(7-8 раз)*

7. И. п. - основная стойка, руки в стороны.

1 - прыжком ноги врозь, хлопок над головой; 2 - исходное положение; на счёт 1-8, повторить 2-3 раза.

*ОВД:* Упражнения на равновесие

Кто дольше на одной ноге. Детям предлагается различные варианты заданий:

- Стоять на полу закрыв глаза;

- Стоять на скамейке вдоль или поперек;

- Менять положение поднятой ноги: вынести вперед, в сторону согнутую или прямую, положить на колено мешочек с песком, взяться за щиколотку.

*Игры – эстафеты.*

1. «Эстафета с обручами». Играющие строятся в две колонны (перед каждой чертят линию). На расстоянии 6–8 м от колонн кладут по одному обручу. По команде игроки, стоящие в колонне первыми, бегут к обручам, поднимают их вверх, пролезают через них, кладут на место и бегут к своей колонне, дотрагиваются до руки следующего ребенка и становятся в конец колонны. Каждый последующий выполняет то же самое задание. Выигрывает команда ребят, быстрее выполнившая задание.

2. «Быстро за мячом». Игроки строятся в шеренгу перед натянутой сеткой (шнуром) на расстоянии 0,5 м. Бросив через нее мяч, они быстро проходят под сеткой и ловят его после отскока от земли. Затем задание выполняет вторая шеренга игроков. Побеждает та команда, которая выполнила задание с меньшим количеством штрафных очков (за непойманный мяч).

3. «Эстафета со скакалкой». Команды построены в колонну по одному, в руках у направляющих короткие скакалки. По сигналу первые номера начинают передвижение, прыгая обусловленным способом через скакалку и, обогнув стойку, находящуюся на расстоянии 8-10 м, возвращаются назад, передавая скакалку вторым номерам, и т. д. Во время передвижения с учетом расстояния надо сделать не менее 10–12 оборотов скакалкой. Способы прыжков могут быть следующие: на два шага одно вращение скакалки; на каждый беговой шаг одно вращение скакалки; прыжки на двух ногах с промежуточными прыжками; прыжки на двух ногах без промежуточных прыжков.

4. «Проведи мяч». Играющие становятся в две колонны, у каждого в руках по одному мячу. Вдоль площадки параллельно друг другу ставятся кубики (5–6 штук) на расстоянии 1,5 м. По сигналу первые игроки начинают ведение мяча между предметами. Как только они пройдут два-три предмета, в игру включаются следующие ребята и т. д. Каждый выполнивший задание встает в конец своей колонны.