

**Физкультурное занятие**

Вам понадобится:

- Мяч
- Доска, скамейка или две веревки, что бы сделать дорожку ширина 15 см
- Кубики ( игрушки для змейки с мячом и для прыжков)

**Часть 1**

- ходьба на носочках, руки вверх (1круг);
  - ходьба на пятках, руки за спину(1круг);
  - на сигнал (хлопок или свисток) изменить направление (поворот кругом в движении);
  - ходьба в колонне по одному (1круг);
  - ходьба с высоким поднимание колен, руки на поясе (1круг);
  - обычная ходьба (1круг);
  - бег (1круг);
- обычная ходьба (1 круг).

**Часть 2**

Зарядка <https://www.youtube.com/watch?v=MS4PPTGiP68>

**Основные движения:**

1. Ходьба по доске или между двух веревок (ширина 15 см)
2. Прыжки в длину с места через 5-6 шнуров ( или от игрушке к игрушке)
3. Прокатывание мяча (большой диаметр) между кубиками

**Игра малой подвижности**

Программное содержание: координация речи с движением, обогащение глагольного словаря.

**Скачет маленький кузнечик:**

*(Прыжки)*

Через мостик перешел,

*(Ходьба)*

Через лужи перепрыгнул,

*(Прыжки с ноги на ногу)*

В гости к бабочке пришел:

*(Ходьба)*

«Эй, хозяйка, хватит спать!

*(Дети ритмично «стучат в дверь»)*

Выходи скорей гулять!

*(Машут рукой в направлении к себе)*

Будем вместе веселиться –

*(Хлопают в ладоши)*

Ты летать,

*(Машут руками)*

А я скакать!»

*(Прыжки)*