

Здравствуйте уважаемые родители! Предлагаем сегодня вам поиграть и заняться физической культурой.

### **Вводная часть.**

Ходьба в чередовании с бегом;

### **Основная часть.**

Общеразвивающие упражнения

1. И. п. — основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль туловища.

1—2—дугами наружу руки вверх, подняться на носки;

3—4 —вернуться в исходное положение (6—8 раз).

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1 — поворот туловища вправо, правую руку ладонью кверху;

2 — исходное положение;

3-4 — то же в другую сторону (6—8 раз).

3. И. п. — основная стойка, руки на пояс;

1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед;

3—4 — исходное положение (5—8 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног;

3 —выпрямиться, руки в стороны;

4 — исходное положение (6—7 раз).

5. И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах, на месте, в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой)

(20 прыжков подряд). Повторить 3—4 раза.

### **Подвижная игра:**

#### **«Подвижная игра "Летает – не летает"»**

*Цель:* Развитие внимания, реакции на словесную команду и произвольной регуляции поведения.

*Ход:* Дети стоят в шеренге. Ведущий называет различные предметы и

поднимает руки вверх. Дети должны поднимать руки вверх только тогда, когда названный предмет летающий. В конце отметить тех, кто ни разу не ошибся..