

**Задачи.** Упражнять в ходьбе и беге с выполнением упражнений для рук; разучить прыжки с подскоком (чередование подскоков с ноги на ногу); упражнять в переброске мяча; повторить лазанье в обруч (или под дугу).

**1 часть.** Ходьба в колонне по одному, по сигналу воспитателя ходьба на носках, руки на пояс; переход на обычную ходьбу, затем ходьба с хлопками на каждый шаг перед собой и за спиной. Ходьба и бег врассыпную.

**2 часть.** *Общеразвивающие упражнения с палкой*

1.  
И. п. — основная стойка, палка на грудь, хватом сверху. 1 — палка вверх; 2 — палка за голову, на плечи; 3 — палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).
2.  
И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).
3.  
И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед; 2 — исходное положение (6 раз).
4.  
И. п. — сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1 — палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).
5.  
И. п. — лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 — прогнуться, палка вверх-вперед; 3-4 — исходное положение (6 раз).
6.  
И. п. — основная стойка, палка на полу. Прыжки вокруг палки в обе стороны (2-3 раза).

*Основные виды движений*

1.  
Прыжки на двух ногах между предметами, затем на правой и левой ноге, используя энергичный взмах рук (2 раза).
2.  
Ползание на ладонях и коленях между предметами (кубики, набивные мячи — 5—6 шт.) (2 раза).
3.  
Переброска мяча друг другу в парах (баскетбольный вариант). Дети свободно располагаются по всему залу и выполняют упражнение.

При бросках и ловле мяча важно занять правильное исходное положение — ноги слегка расставлены на ширине плеч, одна нога выставлена на полшага вперед, руки согнуты в локтях (по 8—10 бросков).

Подвижная игра «Не оставайся на земле».

**3 часть.** Ходьба в колонне по одному.