Физическое развитие

(3-4 года)

Цель: укрепление здоровья**,** создание положительных эмоций у ребенка.

I часть. Ходьба и бег по кругу.
Ходьба змейкой по извилистой дорожке. 2-3раза.
Прыжки на всей ступне с работой рук. (2 раза по 20 секунд).

II часть. Повороты туловища в разные стороны, при этом прикладываем ладонь ко лбу, как бы всматриваясь, (кубик перекладываем из одной руки в другую). (по 3-4 раза).
1.И.п - Перекладывание кубика из руки в руку, через стороны с вставанием на носки. (4-6 раз).
2.И.п - Наклониться, положить кубик на пол, выпрямиться, затем наклониться и взять кубик опять, (кубик класть и брать двумя руками, при наклоне стараться не сгибать колени). (4-6 раз).
3.И.п - Приседание с кубиком (присесть, кубик на вытянутых руках вперед). (4-6 раз).
4.И.п - Прыжки на двух ногах с продвижением вперед в чередовании с ходьбой. (2 раза).

Подвижная игра

«Огурчик». 2-3 раза.
1 вариант. Прыжки с продвижением вперед, ходьба на носках. По окончании текста «мышка» ловит ребенка.
2 вариант. У огурчика хвостик-веревочка, мышка по окончании текста догоняет ребенка и отрывает «хвостик».

III часть. Релаксация «Овощи».

Релаксация «Овощи».	Устали овощи, сели отдыхать.
Сели на коврик.	Отдувается капуста: ах-ах-ах!
Обмахивают лицо ладошками.	Морковка: эх-эх-эх!
Хлопают по коленям.	Горох: ох-ох-ох!
Легко ударяют пальцами по коленям.	Огурец: ух-ух!
Хлопают в ладоши.	Вот мы и побывали в деревне, понравилось вам собирать урожай?