**Ігрове заняття**

**Мета:** продовжувати вдосконалювати навички дітей в ходьбі та бігу, просуваючись у різні сторони зали; вчити робити самомасаж рук та ніг; розвивати дрібну моторику, швидкість, загальну витримку, бажання брати участь у рухливих іграх з однолітками; виховувати кмітливість, інтерес до заняття.

**Словник:** білка, горіх, дзиґа.

**Інвентар:** іграшка-білка, кошик з горіхами, м’ячі, свисток.

**Хід заняття**

**І.** Ходьба звичайна (10с.), ходьба навшпиньках, руки вгорі (20с.), ходьба звичайна (10с.), ходьба у напівприсиді (20с.), ходьба звичайна (10с.), біг у середньому темпі (30с.), ходьба, перешикування в коло (взяти горіх).

**ІІ. Горіховий масаж**.

1. **«Кочення горішка по долоньці**». В. п. – о. с., руки зігнуті в ліктях, горішок на лівій долоньці, котити горішок від зап’ястя до кінчиків пальців, то по лівій, то по правій долоньці. Повторити 5 р.+5 р.
2. **«Горішок-дзиґа».** В. п. – те саме, крутити горішок, як дзиґу, то по лівій, то по правій долоньці. Повторити 5 р.+5 р.
3. **«Стискування горішка**». В. п. – те саме, міцно стискати горішок, то лівою то правою долонькою. Повторити 5 р.+5 р.
4. **«Кочення горішка від плеча до кінчиків пальців».** В. п. права рука підтримує горішок на лівому плечі, котити горішок до кінчиків пальців то по лівій, то по правій руці. Повторити 5 р. + 5 р.
5. **«Кочення горішка по ногах».** В. п. – сидячи на підлозі, горішок на стегні лівої ноги, котити горішок обома руками від стегна до кінчиків пальців то по лівій нозі, то по правій. Повторити 5 р. +5 р.
6. **«Гніздечко для горішка».** В. п. – стоячи, пальці рук складені «гніздечком», горішок у правому «гніздечку», перекочувати горішок з одного «гніздечка» в інше. Повторити 5 р.+ 5 р.
7. **«Кочення горішка стопою**». В. п., о. с. – руки на поясі, горішок під правою стопою, котити горішок вперед-назад то правою то лівою стопою. Повторити 5 р.+5 р., перешикування в колону (покласти горішок у кошик).

**ІІІ. Рухливі ігри.**

1. **«Космічні перегони»,** - перешикування у 2 колони, прокочувати м’яч двома руками. Повторити 3 рази.
2. **«Веселі краплинки»** (з парашутом) – ходьба, біг по колу, тримаючись за парашут, підскоки й повороти. Виховання почуття ритму, спритності, уміння на сигнал відповідати рухом.

Крапля раз, крапля два, крапля три, чотири, п’ять. (Крокують)

Крап-крап-крап, крап-крап-крап. (Біжать уповільненим темпом).

Швидше дощику, наддай! (Швидкий біг)

Парасольку розкривай, (підняти парашут вгору)

Від дощу себе сховай! (Присісти, заховатись під парашутом. Повторити 3 рази.

1. **«Каштанчики»** - розвивати координацію рухів, орієнтацію в просторі витривалість.

**ІV.** Ходьба звичайна (10с.), вправа на дихання (20с.).