**Подвижная игра «Самолеты».**

**Цель:** учить легкости движений, действовать после сигнала.

**Ход игры:** Ребенок изобра­жает летчика. По сигналу взрослого: «К полету готовься!» - ребенок делает движения руками - за­водит мотор. «Самолет летит!» - говорит взрослый. Ребенок поднимает руки в стороны и бегает по комнате. По сигналу: «На посадку!» - «самолет» приземляется и опускается на одно колено.

**Игровое упражнение «Крутые виражи».**

**Цель:** упражнять детей в беге «змейкой».

На полу расставить в один ряд предметы (кубики, кегли, игрушки) на расстоянии 25 см друг от друга. Ребенок пробегает «змейкой» (руки в стороны), стараясь не задеть предметы.

**Физкульт-минутка: «Вертолёт»**

Вот мотор затарахтел. *Вращают руками, согнутыми в локтях,*   
У-у, как быстро полетел. *кисти, сжаты в кулак.*

Полетел над лугом, *Двигаются по кругу друг за другом.*   
По большому кругу.

А потом поднялся в горы, *Поднимают руки вверх.*   
А с горы в ущелье. *Приседают.* Вот лес, и мы тут *Изображают ели, опустив руки вниз под*

Достаём парашют. *углом кружатся.* Парашюты все раскрылись, Дети мягко приземлились. *Садятся на места.*