|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Темп, дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| *Вводная часть* |
| Построение «стайкой».Ходьба и бег «стайкой» за воспитателем | 15 и 25 с | Воспитатель. Поиграем, зайки? Хотите? |
| *Основная часть* |
| ОРУ**«Погреем лапки на солнышке!»**И.п.: ноги слегка расставлены, руки за спиной.1-2 - руки вперед, поворачивая ладони вверх;3 4 - прятать руки за спину.**«Хлопни по лапкам!»**И.п.: ноги врозь, руки на поясе. 1-2 - наклон вперед вниз, хлопнуть по коленям; 3- 4 — выпрямиться, руки на пояс.**«Зайчики большие и маленькие»**И.п.: о.с., руки на поясе.1-2 - присесть; 3- 4 встать.**«Зайки-попрыгайки»**И.п.: ноги слегка расставлены, руки вниз.**«Подуем на лапки»**И.п.: о.с., руки вниз | 5 раз, темп средний5 раз, темп средний4 раза, темп медленный8 прыжков,8 шагов, темп быстрый, повторить 2 раза6 раз, темп медленный | Сказать: «Горячо!»Сохранять устойчивое положение.Сказать: «Хлоп!»Встав, сказать: «Маленькие зайчики - большие зайчики»Положение рук может быть различное; прыжки чередуются с ходьбой; прыгать легко, мягко, дыхание произвольное.Выдох на поднятые «лапки» |
| *Заключительная часть* |
| Ходьба обычная | 20 с | Воспитатель. Лапки зайчики разняли, а теперь все зашагали!Какое настроение, зайчата?Хорошо поиграли? |

**Комплекс утренней гимнастики**

**1-2 неделя**

**Возраст**: 3-4 года

**«Мы-зайки» (без предметов)**

**Музыкальное сопровождение:** Зайчик Шнуфель- тусовка зайцев