|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 средний  5 раз, темп средний  4 раза, темп медленный  8 прыжков,  8 шагов, темп быстрый, повторить 2 раза  6 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