|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Темп, дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| *Вводная часть* |
| Построение в колонну по одному по росту с помощью воспитателя.Ходьба в колонне по одному.Ходьба на носках «мы большие!».Ходьба на пятках.Ходьба на наружном своде стопы «как мишки!».Ходьба обычная.Бег на месте с переходом в движение.Ходьба спокойная | 20 с10 с10 с10 с15 c25 c15 c | Воспитатель. Строимся по росту!Шагаем в колонне ровно друг за другом!Подняли прямые руки вверх - показали, как мы выросли!Держим спину прямо!Идем «как мишки!»Спина прямая, руки помогают нам шагать!Внимательно слушаем сигналы бубна: на один удар - бег на месте, два удара- бег обычный! |
| *Основная часть* |
| ОРУ «Любимые упражнения»**«Мы сильные»**И.п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. 1 - руки к плечам, кисть в кулак; 2 - и.п.**«Гуси шипят»**И.п.: ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 - наклон вперед; 2 - и.п.**«Велосипедист»**И.п.: лежа на спине, согнуть ноги, приподнять, имитировать движение велосипедиста.**«Спрятались!»**И.п.: сидя, руки в упоре сзади, ноги прямые. 1 - согнуть колени, обхватить их руками; 2 - коснуться головой колен; 3 — и.п.**«Веселые мячики»**И.л.: о.с., руки на поясе. Подпрыгивание на месте | 6 раз5 раз1 и 2 маршруты- 8 секунд3 маршрут- 5 секунд, 4 раза6 раз1 и 2 маршруты- 10 раз, 2 серии3 маршрут- 7 раз, 2 серии | Воспитатель. Руки держим прямые, сгибаем энергично!Голову приподнимаем, произносим:«Ш-ш-ш!». Руки в стороны назад, ноги не сгибать!Поехали! Приехали! Ноги опускаем!Касаемся лбом колен спрятались!Затем выпрямляемся!Прыгаем легко как мячики |
| *Заключительная часть* |
| Заключительная ходьба | 20 с | Успокаиваем дыхание |
|  |  |  |