|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 с  10 с  10 с  10 с  15 c  25 c  15 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 раз  5 раз  1 и 2 маршруты- 8 секунд  3 маршрут- 5 секунд, 4 раза  6 раз  1 и 2 маршруты- 10 раз, 2 серии  3 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 | |
|  |  | | |  |