|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Темп, дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| *Вводная часть* | | |
| Построение в колонну.  Ходьба в колонне по одному.  Ходьба со сменой направления с поворотом кругом по зрительному ориентиру.  «Дождик».  Ходьба широким шагом; ходьба обычная.  Бег «змейкой» между ориентирами (листьями)  Ходьба с перестроением в круг | 30 сек  30 сек  30 сек  40 сек  40 сек  20 сек | Воспитатель. Строимся в колон. ну по одному за самым высоким (у ведущего зеленый лист в руках, у замыкающего желтый).  Шагаем за самым высоким, а теперь за самым низким!    По сигналу «Дождик!» ходьба широким шагом, переступаем через лужи.  По сигналу «Дождик прошел!» ходьба обычная.  Ловко бегаем между листочками, не наступая на них. Соблюдаем интервалы!  Шагаем друг за другом, по ходу берем по одному листочку! |
| *Основная часть* | | |
| **«Поднимем листочки»**  И.п.: ноги на ширине плеч, ступни параллельно, руки внизу. 1-2- поднять руки через стороны вверх; 3-4 и.п.  **«Падают листья»**  И.л.: ноги на ширине плеч, руки с листочком вверху. 1- 2 - наклон туловища вперед-вниз; 3-4 - и.п.  **«Покажем - спрячем листочки!»**  И.п.: о.с., руки с листочком за спиной. 1-2 - присесть; 3- 4- и.п.  **«Посмотрим на листочки»**  И.п.: сидя. 1- 2 - развести руки в стороны с поворотом вправо; 3-4 с поворотом влево.  **Упражнение «Радуемся листочкам!»** И.п.: о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с прыжками вокруг листочка.  **Упражнение «Подуем на листочки!»** Дуть на листочки | 7 раз, темп средний  8 раз, темп средний  8 раз, темп средний  8 раз, темп средний  Темп быстрый.  I- II марш-  руты: по  10 раз в  чередовании с ходьбой;  Ш маршрут:  по 6 раз в чередовании с ходьбой.  6 раз, темп медленный | Воспитатель. Посмотрим вверх на листочек, вдох! Опускаем руки - выдох.  Колени не сгибаем, листочками касаемся пола  Приседая, вытягиваем руки вперед - показываем листочки! Выпрямляем - руки за спину!  Руки на уровне плеч!  Прыгаем легко-радуемся листочкам!  Вдох носом, выдох через рот, губы трубочкой |
| *Заключительная часть* | | |
| Ходьба в колонне по одному с вытянутыми вперед рукам | 15 с | Воспитатель. Спину держим прямо, смотрим вперед, любуемся листочками! |

**Комплекс утренней гимнастики**

**1-2 неделя**

**Возраст**: 5-6 лет

**«Есть у осени друзья» (с листочками)**