|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Темп, дозировка** | | | **Организационно-методические указания** |
| *Вводная часть* | | | | |
| Построение в колонну.  Ходьба в колонне по одному.  Ходьба по ограниченной площади.  Ходьба «змейкой».  Ходьба с перешагиванием через скамейки (высота 20-25 см).  Бег по краям зала.  Бег по ограниченной площади.  Бег «змейкой», между скамейками.  Бег с перепрыгиванием через скамейки.  Ходьба с восстановлением дыхания | 30 с  30 с  30 с  30 с  30 с  30 с  30 c  30 с  30 с | | | Воспитатель. С сегодняшнего дня в путешествие по олимпийским кольцам вы отправляетесь со Спортиком. Тренируемся вместе со Спортиком и его друзьями - спортсменами из Европы.  Указание о руках.  Воспитатель. Сохраняем направление движения!  Помним о поворотах!  Высоко поднимаем ноги!  Помним о дыхании!  Сохраняем дистанцию!  Делаем ловкие повороты!  Энергично отталкиваемся одной ногой!  Вдох и выдох через нос! |
| *Основная часть* | | | | |
| **ОРУ на скамейках «Мы сильные и ловкие!» «Сильные руки!»** И.п.: сидя поперек скамейки, руки к плечам. 1- 3 - круговое движение согнутых в локте рук; 4 - и.п.  **«Мы ловкие»** И.п.: сидя поперек скамейки, руки на плечах впереди сидящего. 1 - поворот вправо, отводя правую руку через сторону назад; 2 - и.п.; 3- 4- тоже, в другую сторону.  **«Сильные спина и ноги»** И.п.: стоя боком к скамейке, одна нога на скамейке, руки вверху. 1 — наклониться и коснуться ступни ноги, стоящей на полу; 2 - и.п  **«Какие сильные ноги!»** И п.: сидя поперек скамейки, руки в упоре сзади. 1 - поставить на скамей- ку обе ноги; 2 - и.п.  **«Сильный живот, сильная спина»** И.п.: лежа на животе поперек скамейки, ступни и ладони касаются пола. 1 - поднять руки и ноги вверх, прогнуться в спине; 2 - и.п.  **«Сильные ноги»** И.п.: стоя лицом к скамейке, руки на поясе. 1 — присесть, руками коснуться скамейки; 2 - и.п.    **«Ловкие и быстрые»** Ил.: о.с. Прыжки вокруг скамейки на двух ногах | 5 -6 раз, темп средний.  3-4 раза в каждую сторону, темп средний.  1-II маршруты: 4 раза; III маршрут: менять ногу, темп средний.  I-II маршруты: 6 раз; III маршрут: 4 - 5 раз, темп средний  1-II маршруты: 5 раз; III маршрут: 3 раза; темп средний.  I-II маршруты: 6 раз; III маршрут: 4 раза, темп средний.  I-П маршруты: 1 круг, чередовать с ходьбой 1 круг; Ш маршрут: прыжки и ходьба вдоль скамейки, чередовать быстрый и средний темп. Повтор 2 раза | | | Спина прямая, энергичные движения руками!  Рука в сторону И.п. - выдох!  При наклоне выдох! При выпрямлении вдох!  Руки и спина прямые!  Поднимаем руки и ног- вдох! В и.п.- выдох!  Приседая, разводим колени. Спину держим прямо  Помним о дыхании! |
| *Заключительная часть* | | | | |
| Заключительная ходьба Релаксация «Легкий осенний ветерок» | | 2 мин  1 мин | Обратить внимание на осанку!  Воспитатель. Представьте себе, что вы лежите на осенней лужайке, и вас обдувает легкий осенний ветерок | |
|  |  | | |  |