|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **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 с30 с30 с30 с30 с30 с30 c30 с30 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 средний1-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 сторонуИ.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 прямоПомним о дыхании! |
| *Заключительная часть* |
| Заключительная ходьба Релаксация «Легкий осенний ветерок» | 2 мин1 мин | Обратить внимание на осанку!Воспитатель. Представьте себе, что вы лежите на осенней лужайке, и вас обдувает легкий осенний ветерок |
|  |  |  |