|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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.  Игровое упражнение «Дождик»: - ходьба широким шагом; - ходьба обычная.  Бег «змейкой» между ориентирами (листьями).  Ходьба с перестроением в круг | 20с  25с  30 с    25 с  20 с | | | Воспитатель. Строимся в колонну по одному за самым высоким (у ведущего - в руках зеленый лист, у замыкающего - желтый).  Шагаем за зеленым листочком, затем за желтым!  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* | | | | |
| **ОРУ с листочками «Поднимем листочки»** И.п.: ноги на ширине столы параллельно, руки внизу. 1-2 - поднять руки через стороны вверх; 3\_ 4 - и.п.  **«Падают листья»** И.п.: 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.  **«Радуемся листочкам!»** И.п.: о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с прыжками вокруг листочка.  «Подуем на листочки» | 5 раз, темп средний  6 раз, темп средний  6 раз, темп средний  Темп быстрый. 1- II маршруты: по 10 раз в чередовании с ходьбой  III маршрут: по 6 раз в чередовании с ходьбой.  6 раз, темп медленный | | | Воспитатель. Посмотрим вверх на листочек, вдох! Опускаем руки - выдох.  Колени не сгибаем, листочком касаемся пола!  Приседая, вытягиваем руки вперед - показываем листочки! Выпрямляемся — руки за спину!  Прыгаем легко - радуемся листочкам!  Вдох носом, выдох через рот, губы трубочкой! |
| *Заключительная часть* | | | | |
| Ходьба в колонне по одному с вытянутыми руками | | 25с | Спину держим прямо, смотрим вперед любуемся листочками | |
|  |  | | |  |