|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Темп, дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| *Вводная часть* |
| Построение в колонну по одному.Ходьба обычная в колонне друг за другом.Ходьба с высоким подниманием колен «Лошадки».Ходьба приставным шагом вперед и назад.Бег в колонне.Бег врассыпную.Ходьба с восстановлением дыхания.Дыхательное упражнение «Ветерок» .И.п.: о.с., 1-2.- подняться наносочки; 3-4 И.П. | 25 c25 c25 c25 с30 с30 с25 с5 раз, темп медленный | Воспитатель. Строимся в колонну по одному по росту! Настроение у нас бодроевеселое. Шагаем в колонне друг за другомИдем красиво, с прямыми спинками!Поднимаем колени высоко: «Поехали на лошадках!».С лошадок слезли, повернулись в шеренгу идем вперед приставным шагом. Пятка здоровается с носком. Шли-шли, до осенней лужи дошли. Обратно пошли.Друг за другом побежали, на осеннюю полянку прибежали!А тут ветерок-озорник подул - разбежались по разным дорожкам!Ветерок утих! Встаем в колонну друг за другом! Шагаем, успокаиваем дыхание!Остановились, повернулись в круг!Выполняем упражнение «Ветерок!».Вдох носом! Выдох! Губы трубочкой, вы-дох! |
| *Основная часть* |
| **ОРУ без предметов****«Лождик, дождик, кап, кап,****кап!»**И.п.: ноги на ширине стопы параллельно, руки внизу. 1-2 - поднять руки через стороны вверх; 3 \_ 4 - опустить руки через стороны вниз.**«Поиграем с капелькой!»**И.п.: ноги на ширине плеч, руки опущены. 1 - поднять прямые руки вперед; 2 — наклон вперед вниз; 3 - выпрямиться; 4 - и.п.**«Поиграем с фруктами!»**И.п.: ноги на ширине стопы параллельно, руки отведены назад. 1-2 - присесть, вытянув руки вперед; 3-4 — и.п.**«Забавные хлопушки»**И.п.: сидя на полу, ноги в стороны прямые, руки на поясе.1-3 - наклониться вперед, похлопать руками по ногам ниже колен; 4 - и.п.**«Веселые мячи»**И.п.: о.с., подпрыгивание на месте на двух ногах | 5 раз, темп средний5 раз, темп средний.5 раз, темп средний.5 раз, темп средний10 раз | Воспитатель. Открыли зонтик! Соединяем руки над головой, слегка согнув в локтях, смотрим на них.Закрыли зонтик!Ладонями вверх, ловим капельку.Касаемся кистями рук пола, кладем капельку!Спина прямая!Встряхнули кистями! Опустили руки!Воспитатель каждый раз называет разные фрукты.Вытягиваем руки вперед ладонями вверх: покажем яблочко!Выпрямились, спрятали руки!Наклоняемся вперед, хлопаем руками по ногам, произносим «Хлоп- хлоп-хлоп!».Выпрямляемся, руки на пояс! Вдох!Руки свободно опущены, слегка согнуты!Попрыгаем, как мячики! |
| *Заключительная часть* |
| Заключительная ходьба с восстановлением дыхания | 25 с | Шагаем спокойно, успокаиваем дыхание |
|  |  |  |