|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **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 на  носочки; 3-4 И.П. | 25 c  25 c  25 c  25 с  30 с  30 с  25 с  5 раз, темп медленный | | | Воспитатель. Строимся в колонну по одному по росту! Настроение у нас бодрое  веселое. Шагаем в колонне друг за другом  Идем 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 средний  5 раз, темп средний.  5 раз, темп средний.  5 раз, темп средний  10 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 | |
|  |  | | |  |