|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **Содержание** | **Темп, дозировка** | | | **Организационно-методические указания** |
| *Вводная часть* | | | | |
| Построение в колонну.  Ходьба в колонне по краям зала.  Ходьба с перешагиванием через предметы.  Ходьба «змейкой».  Упражнение «Боксер». «Мельница»  Бег обычный.  Бег с захлестыванием голени назад и выбросом прямых ног вперед.  Ходьба с выполнением упражнений на восстановление дыхания.  Перестроение в три колонны | 40 с  50с  40 с  40 c  50 c  50 с | | | Воспитатель. Предлагаю вам сделать «богатырскую» гимнастику.  Следим за осанкой!  Перешагивая предмет, поднимаем руки вверх!  Повороты должны быть четкими  Делаем энергичные махи!  Бег легкий!  Руки на поясе! Спина прямая!  Дышим правильно! |
| *Основная часть* | | | | |
| ОРУ «Мы растем и крепнем!»  **«Отведи ногу назад»**  И.п.: о.с., руки на поясе. 1 - руки отвести за голову, правую ногу отставить назад на носок; 2 - и.п.; 3то же левой ногой; 4 - и.п  **«Повороты»**  И.п.: ноги широкая стойка, руки на поясе. 1 - поворот вправо, правую руку отвести вправо; 2 - и.л.; 3. то же влево  **«Хлопок под коленом»**  И.п.: ноги в широкой стойке, руки за спиной. 1-2 - наклон к правому колену, хлопок под коленом; 3-4  и.п.; 5- 6 - то же к левому колену.  **«Посмотри на пятки»**  И.п.: стоя на коленях, ноги вместе, руки на поясе. 1-2  — поворот вправо; 3- 4 - и.п.; 5- 8 - то же влево.  **«Обхвати колени»**  И.л.: о.с. 1-2 — присесть, согнуть колени, обхватить их руками; 3-4 И.П.  **«Подпрыгнем»**  И.п.: о.с., руки на поясе. Подпрыгивание с поворотом вокруг себя с чередованием с ходьбой на месте | 4-5 раз, темп средний.  6 раз  5 - 6 раз, темп средний.  По 4 раза, темп средний.  6-7 раз, темп средний.  1-2 маршруты: 15  раз; 3 маршрут: 10 раз, темп быстрый | | | Воспитатель. Выпрямляем позвоночник и распрямляем грудную клетку.  Сердце начинает работать активнее!  Наклоняясь, ноги в коленях не сгибать! Это упражнение развивает гибкость  Посмотреть на пятки! Это упражнение тренирует мышцы ног.  Хорошо выпрямляемся после выполнения движений!  Мягко подпрыгиваем, чередуем повороты вправо-влево. Прыжки повышают тонус организма |
| *Заключительная часть* | | | | |
| Ходьба с восстановлением дыхания | | 30 с, темп медленный | Указание о правильном дыхании носом.  Воспитатель. Ребята, вы почувствовали, что сила рук и ног увеличилась? Интересно вам заниматься с богатырями?  Дети отвечают | |
|  |  | | |  |