

«Юные разведчики»

I. Вводная часть

Ходьба обычная. Ходьба на носках. Ходьба, подлезая под дугу. Ходьба, змейкой, огибая кегли Бег обычный, бег змейкой. Ходьба обычная.

II. ОРУ основная часть.

«Посмотри, нет ли врага»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. подняться на носки, руку ребром ладони, приложить ко лбу.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить с другой рукой. 6-8 раз. Темп средний

«Роем окопы»

И.П. У.с. руки в вдоль туловища.

1. наклон вперед, ногу согнуть в колени. (Как бут- то капаем)
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить в другую сторону. 6-8 раз. Темп средний

«Попробуй так»

И.П. сед с прямыми ногами, руки перед собой согнуты в когтях.

- 1-8. продвинуться при помощи ног вперед.
- 9-16. продвинуться назад. 3-4 раза. Темп умеренный.

«Притаись»

И.П. о.с. руки в вдоль туловища.

1. по звуковому сигналу принять и.п. лежа на животе.
2. вернуться в и.п. 4-5 раз, темп умеренный.

«Как на параде»

И.П. о.с. руки свободно.

1. ходьба на месте. Высоко поднимая колени, работая активно руками, сгибая их в локтевом суставе.

III Заключительная часть.

Бег враспынную. Бег обычный с переходом на ходьбу обычную с выполнением упражнения для восстановления дыхания.

Речевка: Ни шагу назад!

Ни шагу на месте!

А только вперед!

И только все вместе!



«В гостях у солнышка»

Проводится игра «Солнечный зайчик».

Взрослый: солнечный зайчик заглянул тебе в глаза. Закрой их. Он побежал дальше по лицу. Нежно погладь его ладонями: на лбу, на носу, на ротике, на щёчках, на подбородке. Поглаживай аккуратно, чтобы не спугнуть солнечного зайчика, голову, шею, животик, руки, ноги. Он забрался за шиворот, погладь его и там. Зайчик не озорник — он просто любит и ласкает тебя, а ты погладь его и подружись с ним.

Ходьба враспынную за солнечным зайчиком (15 секунд). Бег враспынную (15 секунд). Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Построение в круг.

Упражнение «Улыбнись солнышку».

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на плечах.

Поднять правую ногу и вытянуть правую руку вперед ладонью вверх, улыбнуться. Вернуться в исходную позицию. Те же движения повторить левой рукой и ногой. Вернуться в исходную позицию. Повторить 3 раза. Указание детям: «Внимательно, четко выполняйте задание: одновременно действуйте правой рукой и правой ногой».

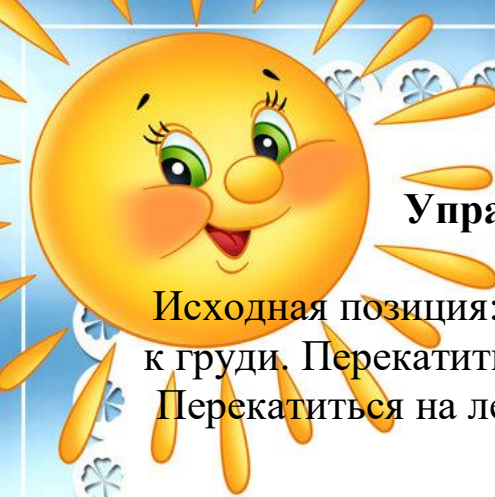
Упражнение «Играем с солнышком».

Исходная позиция: сидя, ноги согнуты в коленях, руками обхватить колени. Поворот сидя, переступая ногами, на 360 градусов. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз. Указание детям: «При повороте не помогайте себе руками».

Упражнение «Играем с солнечными лучами».

Исходная позиция: сидя, ноги вместе, руки опущены. Ноги развести в стороны, ладонками хлопнуть по коленям. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз.

Указание детям: «Не сгибайте ноги в коленях».



Упражнение «Отдыхаем на солнышке».

Исходная позиция: лежа на спине, ноги согнуты в коленях и прижаты к груди. Перекатиться на правый бок. Вернуться в исходную позицию. Перекатиться на левый бок. Вернуться в исходную позицию - 3 раза.

Упражнение «Ребятишкам радостно».

Исходная позиция: ноги вместе, руки на поясе. 10 прыжков, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза. Указание детям: «Прыгайте высоко, легко».

Заключительная часть

Подвижная игра «Солнышко и дождик».

По команде: «Солнышко» дети бегают, по команде: «Дождик» — приседают. Игра повторяется 2 раза.

Ходьба в медленном темпе (15 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем на солнышко» (15 секунд).

Речевка: **Максимум спорта, максимум смеха!**
Так мы быстрее добьемся успеха.
Если другой отряд впереди,
Мы ему скажем: «Ну, погоди!»