**«Дикие животные»**

**I. Вводная часть.**

Построение в одну колонну. Ходьба обычная друг за другом. Ходьба на носках, руки на поясе. Ходьба на пятках, руки в стороны. Бег друг за другом. Ходьба боковым приставным шагом, пружинка. Бег друг за другом. Ходьба с высоким подниманием колена (лошадка). Построение в две колонны.

**II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения.**

**1. "Ловкая белка".**

И. п. – ноги на ширине плеч.

Выполнение упражнения: на счет 1 - наклон вправо, руки на пояс, на счет 2 - и. п., на счет 3 - наклон влево, руки на пояс, на счет 4 - и. п. - повторить 6 раз.

**2. "Шустрый заяц".**

И. п. – о. с.

Выполнение упражнения: на счет 1 - 2 - руки вытянуть вперед, наклониться, руками дотронуться до стоп ног, на счет 3 - 4 - и. п. - повторить 6 раз.

**3. "Быстрый волк".**

И. п. – о. с.

Выполнение упражнения: на счет 1 - нога вперед, на счет 2 - и. п., на счет 3 - нога назад, на счет 4 - и. п. - повторить 3 раза для каждой ноги.

**4. "Полюбуемся дикими животными" - дыхательное упражнение.**

И. п. - о. с.

Выполнение упражнения: вдох носом, произношение звука "м" и постукивание пальцами рук по крыльям носа - повторить 4 раза.

**5. "Ловкая лисица".**

И. п. - стоя на четвереньках.

Выполнение упражнения: на счет 1 - голову вверх, спину прогнуть, на счет 2 - и. п., на счет 3 - голову вниз, спину выгнуть, на счет 4 - и. п. - повторить 6 раз.

**6. "Неуклюжий медведь".**

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища.

Выполнение упражнения: на счет 1 - поворот на правый бок, ноги к груди, на счет 2 - и. п., на счет 3 - поворот на левый бок, ноги к груди, на счет 4 - и. п. - повторить 6 раз.

**7. "Дикие животные радуются".**

Прыжки, ходьба на месте - сделать 3 подхода.

**III. Заключительная часть.**

Ходьба обычная, бег в среднем темпе, спокойная ходьба по залу.