**Цель:** поддержка оптимального физического состояния, нормализация здоровья, приобретение бодрости.

**Инвентарь и оборудование:** физкультурный зал, спортивная обувь.

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| № п/п | **Название упражнения и описание** | **Дозировка** | **Темп** | **Методические рекомендации** |
|  | Построение |  |  | В колонну по одному – становись! |
| 1. | Обычная ходьба | 1 мин | средний | Ребята, поставили руки на пояс, локти отведем чуть назад, Спинку держим прямо и ходим. Молодцы! |
| 2. | Ходьба на носках | 1 мин | средний | Хорошо, а сейчас ходим на носочках. Не касайтесь пяткой пола, руки вверх, держим спинку и руки прямо! |
| 3. | Ходьба на пятках | 1 мин | средний | Молодцы, а сейчас ходим на пятках. Где у нас должны быть руки? Не забываем согнутые руки в локтях обхватить за спиной. |
| 4. | Ходьба на внешней стороне стопы | 1 мин | средний | Хорошо, а теперь ходим на внешней стороне стопы. Спинку держим прямо. Руки на пояс. |
| 6. | Обычный бег | 1,5 мин | средний | Хорошо, а сейчас давайте побежали. Бежим легко, не перегоняем друг друга. |
|  | Перестроение |  |  | В колонну по два – стройся! |
|  7. | **0РУ** «Наклоны головы вправо – влево»И. п. — о. с.;1 – наклон головы вправо, потереть ухо о плечо2 – и.п3-4 – то же самое влево | 8 раз |  средний | И так, ребята. Сейчас выполним наклоны головы вправо-влево. Встаньте прямо, ноги врозь. На раз наклоняем голову вправо, потрем ухо о плечо. На два возвращаемся в исходное положение. На 3 наклоняем голову налево, на четыре - исходное положение. |
| 8. | И. п. — ноги на ширине ступни, руки внизу«Звездочка»1 – правую ногу в сторону2 – правую руку в сторону3 – левую руку в сторону4 – и. п.1-4 то же самое с левой ноги | 8 раз | средний | А сейчас будем выполнять упражнение «Звездочка». Встали прямо. Спинку держим прямо. Руки опущены, ноги на ширину ступни. На раз – правую ногу вставляем в сторону, на счет два – правую руку в сторону, на счет 3 – левую руку в сторону, на четыре – возвращаемся в исходное положение. Молодцы! Упражнение начинай. А теперь с левой ноги… |
| 9. | И. п. - ноги на ширине ступни, руки внизу1- поднять правую ногу согнутую в коленях с одновременным поднятием рук вверх2 – и. п.3 – 4 – то же с левой ногой | 8 раз | средний | Итак, упражнение «Аист», встали прямо, ноги на ширине ступни, руки внизу. На раз – поднять правую ногу согнутую в коленях и одновременно поднимаем руки вверх. На 2 – возвращаемся в исходное положение. И так же с левой ноги… Упражнение начинай. |
| 10. | «Наклоны вперед»И. п. – ноги на шири не плеч, руки на поясе1 – руки в стороны2 – наклон вперед, коснуться руками носков3 – руки в стороны4 - и. п. | 8 раз | средний | А сейчас будем делать наклоны вперед. Поставили руки на пояс, на раз – руки в сторону, на два – наклон вперед и касаеися руками носков, на три – руки в сторону, на четыре –в исходное положение. Упражнение начинай. |
| 11. | «Выпады»И. п. – о. с., руки на пояс1 – выпад правой ногой вперед , руки на колено2 – 3 - пружинистые покачивания4 – и. п.1-4 то же самое с левой ноги | 8 раз | средний | Итак, выполним выпады. Исходное положение – основная стойка, руки на пояс. На раз – выпад правой ногой вперед, руки ставим на колено. На 2-3 делаем пружинистые покачивания. На 4 – возвращаемся в исходное положение. И так же делаем выпады левой ногой. Упражнение начинай. |
| 12. | «Юла» Прыжки  на месте на обеих ногах, руки на поясе, поворачиваясь на 180° за один прыжок. | 10 раз | средний | А сейчас мы будем делать упражнение «Юла». Встали прямо, руки на поясе, прыгаем на месте на обеих ногах, поворачиваясь на 180° за один прыжок. Упражнение начинай. |
|  | Перестроение  |  |  | В колонну по одному - стройся |
| 13. | Обычная ходьба и дыхательное упражнение «Запах цветка» | 1 мин | средний | В обход по залу шагом марш! А сейчас представьте себе, что вы гуляете на лесной полянке, вас окружает очень много цветов. А вы вдыхаете аромат красивого цветка, который растёт на поляне. Нужно сделать шумный медленный вдох носом, и выдохнуть ртом. |