**1 ЭТАП** - вводный (1- минута).

Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Зайка!» дети останавливаются и прыгают на двух ногах, на сигнал: «Птички!» - лёгкий бег. Упражнения в ходьбе и беге чередуются.

**2 ЭТАП** – основной. Комплекс ОРУ (3-4 минуты).

Упражнения без предметов.

1. И. п. - стоя ноги на ширине ступни, руки внизу. Поднять руки в стороны, опустить, вернуться в исходное положение (5 раз).

2. И. п. - стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, руки вынести вперёд, встать, вернуться в исходное положение (3-4 раза).

3. И. п.- стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выполнить 2-3 покачивания.

4. И. п.- сидя на полу, ноги прямые, руки в упоре сзади. Согнуть колени, подтянуть к себе, выпрямить ноги, вернуться в исходное положение (3-4 раза).

Игровое упражнение «Поймай снежинку!» Используется музыкальный фон «Если снежинка не растает…»

Дети стоят по кругу. Воспитатель предлагает им, подпрыгивая на двух ногах, поймать снежинки (хлопки в ладоши над головой).

**3 ЭТАП** – заключительный (1 минута).

Ходьба в колонне по одному за воспитателем.

Методические указания.

Воспитатель следит за тем, чтобы все дети занимали правильное исходное положение: именно оно определяет физическую нагрузку на различные группы мышц. Важна последовательность перехода от одного исходного положения к другому.

Воспитатель должен выполнять упражнения вместе с детьми, показывая, поясняя их и задавая тем самым правильный темп. Наклоны и приседания педагог может делать вместе с детьми 2-3 раза, а далее малыши выполняют их самостоятельно, следуя его указаниям.

Ритм прыжков обычно задаётся музыкальным сопровождением или ударами в бубен (хлопки в ладоши или чёткое произнесение слов «раз-два» и т.п.).

Несколько прыжков вместе с детьми выполняет воспитатель, а в паузе делает те или иные замечания.

Физическую нагрузку при выполнении упражнений (ходьба, бег, игровые задания) можно регулировать, наблюдая за внешними признаками утомления детей (обращать внимание на любые жалобы ребёнка во избежание нежелательных последствий)