

**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.	<b>ОРУ</b> «Наклоны головы вправо – влево» И. п. — о. с.; 1 – наклон головы вправо, потереть ухо о плечо 2 – и.п 3-4 – 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 сторону 2 – правую руку в сторону 3 – левую руку в сторону 4 – и. п. 1-4 то же самое с	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

	левой ноги			начинай. А теперь с левой ноги...
9.	И. п. - ноги на ширине ступни, руки внизу 1- поднять правую ногу согнутую в коленях с одновременным поднятием рук вверх 2 – 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 ширине плеч, руки на поясе 1 – руки в стороны 2 – наклон вперед, коснуться руками носков 3 – руки в стороны 4 - 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 касаемся руками носков, на три – руки в сторону, на четыре – в исходное положение. Упражнение начинай.
11.	«Выпады» И. п. – о. с., руки на пояс 1 – выпад правой ногой вперед, руки на колено 2 – 3 - пружинистые покачивания 4 – 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.