

## **Комплекс физических упражнений**

### **Ходьба на носочках**

Давайте посмотрим далеко ли до зоопарка? (правая рука под козырек, левая рука на поясе, ноги прямые)

Воспитатель следить за осанкой (близко не подходим, носики кверху, смотрим в затылок друг другу).

**Ходьба приставным шагом** Приставляем пятку одной ноги к носку другой

Идем по узкой тропинке

### **Ходьба на пятках**

Дождь пошел, чтобы не намочить ноги пойдём на пятках, зонты открыли, носики вверх, спина прямая, равнение держим

### **Ходьба на внешней стопе**

Из лесу вышел медведь (спинка ровная, соблюдаем дистанцию)

### **Ходьба гусиным шагом**

Бегом марш к зоопарку (смотрим вперед, звучит ритмичная музыка для бега продолжительность бега 3 минуты)

Бег по кругу, змейкой, врассыпную.

### **Шагом марш**

### **Упражнение на дыхание**

**Воспитатель:** перестраиваемся в 2 колонны. Раз - два, раз – два, на месте стой! На право!

Наконец то, мы с вами добрались до зоопарка.

И давайте мы вместе с ребятами зверятами сделаем разминку.

Приготовились к ОРУ.

**Звериная аэробика (ОРУ)** Обращаем внимание на осанку

1. «Идём в зоопарк».

И.п. – о.с. руки на поясе

Переступающий шаг с пятки на носок, руки на поясе

2. «Мишка чешет спинку об дерево».

И.п. – о.с. руки опущены вниз

Попеременно поднимать и опускать правое и левое плечо, затем одновременно два плеча (по 4 раза)

3. «Обезьяна срывает бананы с ветки».

И.п. – руки опущены вниз, ноги на ширине плеч

Поднять правую руку через стороны вверх, затем левую. Опустить правую руку, вперёд и вниз, затем левую.

4. «Большой пятнистый жираф покачивает своей длинной шеей».

И.п. – ноги шире плеч, руки вверху в замке. Наклоны в стороны (8 раз)

5. «Страус с длинной шеей спрятал свою голову в песок».

И.п. - ноги шире плеч, руки вверху в замке. Наклоны вперёд, коснуться руками пола, ноги не сгибать.(8раз)

6. « «Хищная пантера потягивается на солнышке».

И.п. - Сидя на пятках, грудь касается колен, руки вытянуты вперёд, лежат на полу. Не отрывая рук от пола, выпрямить ноги, лечь на живот, руки прямые.(8раз)

7. « Хитрая лиса»

И.п. – сидя на полу ноги согнуты в коленях, наклоны ног вправо, влево(8 раз)

Молодцы, ребята, разминку закончили.