**Пример комплекса ОРУ «Бабочки»**

**(в сюжетной форме, II младшая группа)**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| №  п/п | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-методические указания** |
| 1 | ***«Восхищаемся яркой окраской бабочки»***  И.п.: стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс.  Вып.: произнесение на длительном выдохе «Ах-ах, ох-ох!». | 2-3 раз | Шевелились у цветка  Все четыре лепестка  Я сорвать его хотел -  Он вспорхнул и улетел.  Дети, посмотрите, какая красивая бабочка села на цветок! Давайте скажем: «Ах-х-х! ... Ох-х-х! Какая красивая бабочка! |
| 2 | ***«Бабочки машут крыльями»***  И.п.: стойка ноги слегка расставлены, руки внизу. Вып.: поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. | 6 раз | Давайте помашем крыльями как бабочки! Встаньте как я, ноги не широкой дорожкой! Подняли крылья вверх – опустили! Молодцы! |
| 3 | ***«Бабочки летят»***  И.п.: стойка ноги врозь, руки внизу.  Вып.: наклониться вперед, развести руки в стороны, вернуться в И.п. | 5 раз | Наклонились вперед, развели руки в стороны – бабочки летят! Выпрямились! Какие замечательные бабочки! |
| 4 | ***«Бабочки сели на цветы»***  И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу.  Вып.: присесть, руки положить на колени, опустить голову, вернуться в И.п. | 6 раз | Бабочки летали – летали и сели на цветы! Присели как я, опустили голову на ладошки! Ах, как хорошо отдохнуть на цветочке! Встали! Присели на цветочек – встали! Замечательно! |
| 5 | ***«Бабочки качаются на цветочках»***  И.п.: то же.  Вып.: поднять руки в стороны, наклониться вправо (влево), вернуться в И.п. | по 3 раза в каждую сторону | Закачались бабочки на цветочках. Подняли крылышки вверх! Наклонились – вправо – влево! Опустили крылышки! Какая красота! |
| 6 | ***«Прыжки»***  И.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе.  Вып.: 15 подскоков на двух ногах на месте, ходьба и вновь 15 подскоков. | 15 раз Х 2 в чередовании с ходьбой | Какие красивые бабочки! Прыгают детки! Легко! Молодцы! Шагом! Прыгают дети! Шагом! Закончили! |