**I.** Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через предмет (1-2 минуты).

**II. Комплекс ОРУ «Разноцветная полянка»**

*По полянке в жаркий день*

*Летом нам гулять не лень;*

*Свежим воздухом дышать*

*И цветочки собирать.*

*Цветочки все разные –*

*Голубые, красные.*

*Соберём букет большой,*

*А потом пойдём домой.*

**1. «*Цветочки качаются от ветерка*»**

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи руками вперёд-назад – дует ветерок;

После 4 – 6 движений отдых – «ветерок спит». Повторить 3 – 4 раза. Дыхание произвольное.

**2. «*Цветочки тянутся к солнышку*»**

И. п.: ноги врозь, руки к плечам. Руки вверх; пошевелить пальцами. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

**3. «*Цветочки растут*»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз – «маленькие цветочки»; встать. Вернуться в и. п., выпрямиться, приподнять голову – «цветочки растут». Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

**4. «*Дождик на цветочки кап-кап-кап*»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8 -10 подпрыгиваний – «сильный дождик»; 8 – 10 шагов – «дождик кончается». Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

**5. «*Соберём букет большой*»**

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, подняться на носки, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «большой». Повторить 3 – 4 раза.

**III.** Заключительная часть. Едем на поезде домой.

**I.** Ходьба друг за другом по кругу, переходящая в бег в одном направлении (1-2 минуты).

**II. Комплекс ОРУ «Бабочки»**

**Инвентарь:** разноцветные ленточки (длина 20 – 25см, ширина- 2 – 4см) на колечках (диаметр=4 – 5см) – по 2 на каждого ребенка.

**1. «*Крылышки вверх – вниз*»**

И. п.: ноги слегка расставить, ленточки у плеч. Ленточки вверх; посмотреть на них. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

**2. «*Бабочки собирают пыльцу с цветочков*»**

И. п.: ноги врозь, ленты за спину. Наклон вперёд; взмах лентами вправо- влево (2 – 3 раза). Вернуться в и. п., ленты за спину. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

**3. «*Бабочки прячутся под лепесточки*»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки с лентами в стороны. Присесть, ленточки на живот – спрятать их, голову опустить. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

**4. «*Бабочкам весело*»**

И. п.: ноги слегка расставить, ленты вниз. Лёгкое подпрыгивание и встряхивание лентами. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой после 6 – 8 движений. Дыхание произвольное.

**5. «*Ах, какие красивые бабочки*»**

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны; подняться на носки, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». Повторить 3 – 4 раза.

**III.** Заключительная часть. Спокойная ходьба.

1. Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через предмет (1-2 минуты).
2. **Комплекс ОРУ «Бумажные кораблики»**

**Инвентарь**: бумажные кораблики (поделки оригами) по количеству детей.

*Маленький кораблик*

*Из бумаги белой.*

*Я его сегодня*

*Вместе с мамой сделал.*

*Мы пойдём на речку –*

*Быструю, глубокую.*

*Пусть плывёт кораблик*

*Далеко – далеко.*

**1. «*Выше кораблик*»**

И. п.: ноги слегка расставить, кораблик опущен вниз, держать двумя руками. Кораблик поднять вверх, посмотреть, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.

**2. «*Вот он*»**

И. п.: ноги врозь, кораблик держать двумя руками перед грудью. Наклон вперёд; кораблик вперёд, сказать «вот он». Вернуться в и. п. Ноги не сгибать.

Повторить 5 раз.

**3. «*Пусть кораблик плывёт по реке*»**

И. п.: ноги слегка расставить, кораблик опущен вниз, держать двумя руками. Присесть; выполнить 3 – 4 движения влево - вправо – «плывёт кораблик». Вернуться в и. п., выпрямиться, потянуться. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

**4. «*Прыгаем высоко, кораблик видим далеко*»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс, кораблик поставить на землю около ног. Подпрыгивание вокруг кораблика на двух ногах; 8 -10 шагов со взмахом рук. Дыхание произвольное. Повторить 3 раз.

**5. «*Далеко уплыл кораблик*»**

И. п.: ноги врозь, кораблик опущен вниз, держать двумя руками. Кораблик вперёд- вверх; подняться на носки, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «далеко-о-о». Повторить 3-4 раза.

***Примечание.*** *Бумажные кораблики (поделки оригами) могут сделать дети подготовительной к школе группы.*

**III.** Заключительная часть. Едем на поезде домой.

**I.** Ходьба в колонне по одному взявшись за руки (1-2 минуты).

**II. Комплекс ОРУ «В деревне у бабуси»**

*В деревне у бабуси*

*Жили-были гуси*

*Гуси шаловливые,*

*Шумные, крикливые.*

*- Га-га-га, - кричали гуси*

*Под окошком у бабуси.*

*Бабуся их любила,*

*Хлебушком кормила.*

**1. «*Гуси любят солнышко*»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки через стороны вверх; посмотреть вверх; опустить руки через стороны вниз. Вернуться в и. п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.

**2. «*Гуси шипят*»**

И. п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, руки в стороны, сказать «ш-ш-ш». Вернуться в и. п. Голову прямо. Повторить 5 раз.

**3. «*Моют гуси лапки*»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Попеременно выставлять вперёд правую, затем левую ногу на пятку – по 2 движения каждой ногой. Повторить 3 раза. Дыхание произвольное.

**4. «*Кто выше*»**

И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8 – 10 подпрыгиваний с хлопками. Дыхание произвольное. Повторить 2 – 3 раза, чередуя с ходьбой.

**5. «Гуси устали»**

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «уста-а-ли». Повторить 3-4 раза.

**III.** Заключительная часть. Спокойная ходьба.

**I.** Ходьба в колонне по одному с перешагиванием через предмет (1-2 минуты).

**II. Комплекс ОРУ «Коровки и лошадки, свинки и козлятки»**

*Коровки и лошадки,*

*Свинки и козлятки*

*Живут в деревне нашей*

*У бабушки Даши.*

*Ржут лошадки – «И-го-го!»,*

*Лошадок слышно далеко!*

*Свинки – «Хрю!»*

*Коровки – «Му!»*

*Что им надо – не пойму!»*

*Просто буду их любить –*

*Травой кормить,*

*Водой поить.*

**1. «*У коровки рожки острые*»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки через стороны к голове, показать «рожки». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 зраз.

**2. «*Ржет лошадка*: *«И-го-го!»***

И.п.: ноги врозь, руки вниз. Наклон вперёд, руки за спину, голову приподнять, произнести «и-го-го!». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

**3. «*Маленькие свинки*»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, ладони на колени; сказать «хрю-хрю!». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

**4. «*Шаловливые козлятки*»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз, 8 – 10 подпрыгиваний, чередуя с ходьбой. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

**5. «*Подышим свежим воздухом*»**

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». Повторить 3 – 4 раза.

**III.** Заключительная часть.

**I.** Ходьба друг за другом по кругу, переходящая в бег в одном направлении (1-2 минуты).

**II. Комплекс ОРУ «Маленькие шофёры»**

*Мы – шофёры,*

*Мы – водители.*

*Осторожнее, родители,*

*Осторожнее, друзья,*

*На пути стоять нельзя!*

*У нас красные машины,*

*У машин большие шины.*

*Мотор рычит, мотор ревёт!*

*Машины катятся вперёд!*

**1. «*Крутим руль*»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперёд, кисти рук сжать в кулачки; четыре поочерёдных движения рук вверх-вниз – «вращение руля». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

**2. «*Смотрим в окна машины*»**

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Поворот вправо; правую руку козырьком над бровями – «смотрим в окно». Вернуться в и. п. То же в лево. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

**3. «*Большие и маленькие машины*»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть; руки на колени – «маленькие машины». Вернуться в и. п.: «большие машины». Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

**4. «*Осторожно пешеход*»**

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Выполнить 4 притопывания ногами, затем 4 раза похлопать в ладоши. Повторить 3 – 4 раза.

**5. «*Пора машинам спать, в гараже отдыхать*»**

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «спа-а-ать». Повторить 3 – 4 раза.

**III.** Заключительная часть. Спокойная ходьба.