# Комплекс гимнастики №1 (январь)
# «Зайчики и белочки»

**Вводная часть**

Зайчики и белочки,
Мальчики и девочки,
Стройтесь дружно по порядку,
Начинаем мы зарядку!
Носик вверх — это раз,
Хвостик вниз — это два,
Лапки шире — три, четыре.
Прыгнем выше — это пять.
Все умеем выполнять!
Встанем друг за другом и пойдем по кругу.
- ходьба друг за другом (10 секунд).
- марш в колонне по одному (10 секунд).
- ходьба на носочках, руки на поясе (10 секунд).
- бег в умеренном темпе (15 секунд).
- ходьба друг за другом (10 секунд)

Построение в круг.

**Основная часть**

**Комплекс ОРУ «Зайчики и белочки»**

***1. «Одна лапка, другая»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Правую руку вперед, повернуть ладонь вверх, левую руку вперед, повернуть ладонью вверх. Хлопнуть в ладоши. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

***2.«Крепкие лапки»***

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вниз, руки на пояс. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

***3. «Веселые белочки»***

И. п.: ноги врозь, руки полочкой перед грудью. Выполнить вращение одной руки вокруг другой. Остановиться опустить руки. Вернуться в и.п. Повторить 4 - 5 раз.

***4. «Шаловливые зайчики»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8 – 10 подпрыгиваний и 8 – 10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2 – 3 раза.

***5. «Мы — молодцы!»***

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и.п. На выдохе произнести «мо-лод-цы». Повторить 3 – 4 раза.

**Игра малой подвижности «Маленькие зайки»**

Дети образуют круг, берутся за руки, педагог встает в круг вместе с детьми. Под чтение педагогом стихотворения дети хороводом идут по кругу:

*Как-то маленькие зайки днем гуляли по лужайке.*
*Вдруг мелькнула чья-то тень, зайки спрятались за пень.*

Дети присели, обхватили себя руками, голову положили на колени. Посидели 7 – 10 секунд.

*Может, это — серый волк?*

Дети идут хороводом в другую сторону:

*Он зубами щелк да щелк!*
*Вдруг сидит он за кустом,*
*Серый волк с большим хвостом?*
*Зайки волка испугались,*
*Прыг — из леса ускакали.*

После последней фразы дети ставят руки на пояс, прыгают на двух ногах к центру круга, останавливаются там, приседают на корточки, показывают ушки (ставят ладони перпендикулярно макушке), шевелят ими вперед-назад.

**Заключительная часть**

Ходьба по кругу в колонне по одному в медленном темпе (15 секунд).

**Комплекс гимнастики №2 (январь)**
**«Мы - сильные»**

**Вводная часть**

Однажды наша Маша
Варила дома кашу.
Кашу сварила,
В кашу масло положила.
Молока налила,
Кашу с маслом запила.
Ешьте, дети, утром кашу,
Будете как Маша наша:
Здоровыми, сильными,
Крепкими, красивыми!

Встаньте друг за другом для ходьбы по кругу.
- ходьба в колонне по одному (15 секунд).
- ходьба на носочках, руки на поясе (10 секунд).
- ходьба с высоким поднимание колен, руки на поясе (10 секунд).
- бег в умеренном темпе (15 секунд).
- ходьба в колонне по одному (10 секунд).

Построение в рассыпную.

**Комплекс ОРУ «Мы — сильные»**

***1. «Крепкие руки»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кулачки у плеч. Руки с силой вытянуть вперед, кулачки не разжимать. Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.

***2. «Мы – сильные»***

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вниз, тянемся к полу. Вернуться в и.п. Повторить 4 – 5 раз.

***3. «Крепкие ноги»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Слегка сгибать и выпрямлять ноги («пружинка»). После 3 – 4-х движений отдых. Дыхание произвольное. Повторить 3 – 4 раза.

***4. «Отдохнем»***

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 3 – 4 раза потопать правой, потом левой ногой; сделать 6 – 8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

***5. «Мы — молодцы»***

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Опустить руки, вернуться в и.п., на выдохе произнести «у-у-ух». Повторить 3 – 4 раза.

**Игра малой подвижности «Котик к печке подошел»**

Дети образуют круг, берутся за руки. Педагог становится в круг вместе с детьми. Педагог читает текст стихотворения, показывает движения, вслед за ним движения и слова повторяют дети.

| | |
|---|---|
| Котик к печке подошел,<br>Котик к печке подошел. | *Идут по кругу, взявшись за руки.* |
| Горшок каши он нашел,<br>Горшок каши там нашел, | *Идут по кругу в другую сторону, взявшись за руки.* |
| А на печке калачи,<br>Ох, вкусны и горячи!<br>Пироги в печи пекутся,<br>Они в руки не даются. | *Останавливаются, поворачиваются лицом к центру круга, хлопают в ладоши. Выполняют наклон вперед, руки вперед, ладони вверх.* |

**Заключительная часть**

Ходьба по кругу друг за другом в медленном темпе (10 секунд).
Бег по кругу друг за другом в медленном темпе (15 секунд).

**Дыхательное упражнение (выполняется стоя, лицом в круг):** руки поднять через стороны вверх, потянуться - вдох; наклониться вперед, руки свободно опустить вниз – выдох; при выдохе громко сказать «У-у-ух!». Повторить 2 – 3 раза.