Комплекс гимнастики №1 (январь)

1. Построение в шеренгу по одному. Проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному.
2. Ходьба в колонне по одному:
   - строевым шагом (35 – 40 секунд);
   - на носках, с разным положение рук (вытянуты вверх, в стороны, к плечам) (35 – 40 секунд);
   - на пятках, руки за голову (15 секунд);
   - прямыми ногами вперёд (носок тянем), руки на поясе (15 секунд);
   - с переходом на легкий бег.
3. Бег в умеренном темпе, руки согнуты в локтях (25 – 30 секунд).
   - на носках, прямые руки вытянуты вверх (15 секунд);
   - с высоким подниманием колен, руки на поясе (15 секунд);
   - со сменой направления движения по сигналу воспитателя (4 раза);
   - без задания, с переходом на ходьбу,
4. Ходьба в колонне по одному, с восстановлением дыхания, с построением в три колонны.

   Упражнение на восстановление дыхания: И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Глубокий вдох через нос, задержать дыхание, досчитать до 4-х – полный выдох через рот. Выполнить 2 – 3 раза.

Упражнения без предметов

1. **И.п.** – ноги вместе, руки на поясе. 1 – наклон головы вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон головы влево; 4 – и.п. Повторить 3 – 4 наклона в каждую сторону.
2. **И.п. –** ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая рука внизу, ладони в кулаках. Выполняем рывки прямыми руками. 1 – 2 – правая рука вверху; 3 – 4 – меняем положение рук, левая рука вверху. Выполнить 3 – 4 смены положения рук.
3. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки вытянуты в стороны. 1 – поворот туловища в правую сторону, правую руки завести за спину, ладонь к спине, левую руку положить на правое плечо; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища в левую сторону, левую руку завести за спину, ладонь к спине, правую руку положить на левое плечо; 4 – и.п. Ноги от пола не отрываем. Выполнить по 3 – 4 поворота в каждую сторону.
4. **И.п. –** ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон вперед с поворотом к правой ноге и хлопком за коленом; 2 – и.п.; 3 – 4 то же к левой ноге. При наклоне с поворотом ноги не сгибать, пятки от пола не отрывать. Выполнить по 3 – 4 наклона к каждой ноге.
5. **И.п.** – пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – присесть, руки за голову, пятки оторвать от пола; 2 – вернуться в и.п. Выполнить 8 глубоких приседаний.
6. **И.п. –** ноги вместе, руки на поясе. 1 – 2 – выполнить 2 прыжка вперёд, 3 – 4 – выполнить 2 прыжка назад, вернуться в и.п. повторить 4 – 6 раз.

Речевка:

Мы зарядку любим очень,
Каждый быть здоровым хочет!
Сильным, смелым вырастать.
Чемпионом новым стать!

5. Бег в колонне по одному в умеренном темпе, выход из зала.