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 (25 – 30 секунд);
   - на носках, прямые руки вытянуты вверх (15 секунд);
   - на пятках, руки за головой (15 секунд);
   - высоко поднимая колени, 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);
   - с остановкой, по сигналу воспитателя (повторить 2 – 3 раза);
   - без задания, с переходом на ходьбу.
4. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе с восстановлением дыхания, с перестроением в 3 колонны.

Упражнение на восстановление дыхания. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – глубокий вдох через нос, задержать дыхание, досчитать до 4-х – полный выдох через рот. Повторить 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, руки внизу вдоль туловища. 1 – прямые руки в стороны; 2 – прямые руки вверх; 3 – руки к плечам; 4 – руки на пояс; 5 – руки вниз, принять и.п. Повторить 5 – 7 раз.
3. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища в правую сторону с отведением прямых рук в стороны; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища в левую сторону с отведением прямых рук в стороны;4 – и.п. Выполнить по 3 – 4 поворота в каждую сторону.
4. **И.п.** – ноги врозь, руки на поясе. 1 – 2 – 3 – выполнить глубокие пружинистые наклоны вперед, пальцами рук касаясь, пола; 4 – и.п. Выполнить 4 – 5 подходов по 3 наклона.
5. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки на поясе, присесть в полный присед. 1 – прыжок вверх, прямые руки вытянуть вверх; 2 – принять и.п. Выполнить 6 – 7 прыжков из полного присяда.

Речевка:
Ну-ка встали, ну-ка вместе
Дружно, весело и с песней!
Вышли утром на зарядку!
Будет все у нас в порядке!

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