Комплекс гимнастики №1 (февраль)
«Разноцветные мячи»

Инвентарь: мячи в соответствии с количеством детей в группе.

Очень любят все ребята в мячики играть,
С разноцветными мячами упражненья выполнять!
Мячики разные — зеленые и красные,
Крепкие, новые, звонкие, веселые.

Вот и мы с вами сейчас проведём зарядку с мечами. Но начнём с ходьбы и бега по кругу.

Встанем друг за другом и пойдём по кругу
- ходьба друг за другом в колонне по одному по кругу (10 секунд).
- марш в колонне по одному (10 секунд).
- ходьба на носочках, руки на поясе (10 секунд).
- бег в умеренном темпе (15 секунд).
- бег на носочках, руки на поясе (10 секунд).
- ходьба друг за другом (10 секунд)

Построение в круг.

Воспитатель раздаёт мячи.

Комплекс ОРУ «Разноцветные мячи»

1. «Выше мяч»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч в двух руках опущен вниз. Поднять мяч вверх, над головой, опустить вниз. Принять и.п. Повторить 4 – 5 раз.

2. «Вот он»

И. п.: ноги врозь, мяч в двух руках вытянут перед грудью. Наклон вперед, мяч вперед. Вернуться в и. п. Повторить 4 – 5 раз. Ноги в коленях не сгибать.

3. «Веселый мяч»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч в двух руках опущенных вниз. Присесть, мяч в руках вытянуть вперёд. Повторить 4 – 5 раз.

4.«Подпрыгивание»

И. п.: ноги слегка расставить, мяч в правой руке. Выполнить 8—10 прыжков со взмахом рук, 8 – 10 шагов. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

5. «К себе и вниз»

И. п.: то же, мяч опущен в правой руке. Мяч к себе, носом — вдох. Мяч опустить – выдох. Повторить 3 – 4 раза.

После выполнения ОРУ собрать мячи.

Подвижная игра с речевым сопровождением «Мой веселый звонкий мяч»

Дети образуют круг. Посередине круга находится педагог, в руках у него мяч. Педагог показывает детям, как легко и высоко прыгает мяч, если отбивать его рукой, затем кладет мяч, около ног на землю и предлагает детям выполнить упражнения, повторяя их вслед за ним.

Педагог медленно читает текст и вместе с детьми выполняет следующие движения.

Мой веселый звонкий мяч, *Выполняют «пружинку», руки на пояс.*
Ты куда помчался вскачь? *Наклоны вправо-влево, руки полочкой одна на другую на уровне груди*
Красный, желтый, голубой,
Не угнаться за тобой! *Наклон вперед, руки вперед – в стороны.*

Затем педагог предлагает детям попрыгать вместе с мячом, одновременно снова повторяя текст стихотворения. Дети прыгают на двух ногах, положение рук произвольное. Закончив читать текст, педагог говорит: «Сейчас догоню!» Дети перестают прыгать и убегают от педагога на стульчики. Педагог делает вид, что ловит детей.

Заключительная часть

Дыхательное упражнение: На счет 1 – 2 – сделаем глубокий вдох через нос, на счет 1 – 4 – полный выдох. Повторяем 2 – 3 раза.

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

Комплекс гимнастики №2 (февраль)
«Самолёты»

Бумажный легкий самолет,
Сейчас отправится в полет.
На крыльях звездочки блестят,
В кабине огоньки горят.
Его мы сами сделали
Из бумаги белой.
Его мы в небо запускаем.
Смотри, наш самолёт, летает!

Вставайте ребята друг за другом, мы с вами превращаемся в самолёты и полетим друг за другом.

- бег в умеренном темпе руки в стороны (15 секунд).
- ходьба в колонне по одному (15 секунд).
- ходьба на носочках, руки на поясе (10 секунд).
- ходьба приставным шагом вперед (пятку одной ноги приставляем к носку другой), руки на поясе (10 секунд).
- бег в умеренном темпе (15 секунд).
- ходьба в колонне по одному (10 секунд).

Построение врассыпную.

Основная часть

Комплекс ОРУ «Самолеты»

1.«Крепкие крылья самолета»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны, помахать руками – «крыльями». Вернуться в и.п. Повторить 4 – 5 раза.

2.«Заводим мотор самолета»

И. п.: ноги врозь, кулачки у плеч. Поворот вправо; руки вперед, показать кулачки; повращать обоими кулачками в произвольных направлениях. Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

3.«Самолет взлетает высоко»

И. п.: ноги слегка расставить, руками положить на колени. Встать, выпрямиться, подтянуться на носки вверх, руки вверх. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

4. «Прыгаем, играем, как самолеты мы летаем»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Выполнить 4 – 6 подпрыгиваний, 4 – 6 шагов. Повторить 3 раза. Дыхание произвольное.

5.«Самолеты на посадку»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., выдох через рот. Повторить 3 – 4 раза.

Заключительная часть

Бег по кругу друг за другом в медленном темпе, прямые руки в стороны – «самолёты» полетели (15 секунд).

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