Комплекс гимнастики №1 февраль

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, руки на поясе (15 секунд);
   - на пятках, руки за спиной, ладони в ладонь (15 секунд);
   - приставным шагом через правое плечо, руки на поясе (15 секунд);
   - приставным шагом через левое плечо, руки за голову (15 секунд);
   - с переходом на легкий бег;
3. Бег в умеренном темпе, руки согнуты в локтях (25 – 30 секунд);
   - на носках, руки на поясе (15 секунд);
   - с захлестыванием голени, руки за голову (15 секунд);
   - со сменой направления движения по сигналу воспитателя (4 раза);
   - с переходом на ходьбу.
4. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе с восстановление дыхания, с перестроением в 3 колонны.

Упражнение на восстановление дыхания: И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Глубокий вдох через нос, плавный полный выдох на правое плечо. Поворот головы прямо – вдох, плавный полный выдох на левое плечо. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнения без предметов

1. **И.п.** – ноги на ширине плеч, прямые руки в стороны. 1 – резким движением обхватить плечи – выдох; 2 – и.п. – вдох. Повторить 6 – 7 раз.
2. **И.п.** – ноги врозь, руки вытянуты вверх. 1 – наклон туловища вперед с поворотом к правой ноге, коснуться пальцев ног; 2 – и.п.; 3 – наклон туловища вперед с поворотом к левой ноге, коснуться пальцев ног; 4 – и.п. Выполнить по 3 – 4 наклона с поворотом в каждую сторону.
3. **И.п.** – ноги вместе, руки внизу вдоль туловища. 1 – поднимаем согнутую в колене правую ногу вверх, одновременно руки отводим назад, за спину; 2 – и.п. То же, на вторую ногу. Повторить 3 – 4 раза для каждой ноги.
4. **И.п.** – пятки вместе, носки врозь, руки за головой. Выполнить 7 – 8 глубоких приседаний, отрывая пятки от пола.
5. **И.п.** – ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя на 4 счета. Выполнить 2 раза вправо, 2 раза влево.

Речевка:
В нашей группе говорят –
Физкультура друг ребят!
И зарядка по утрам,
Это всё – на пользу нам!

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

Комплекс гимнастики №2 февраль

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 в стороны (15 секунд);
   - на пятках, руки за головой;
   - высоко поднимая колени, руки на поясе (15 секунд);
   - широким шагом, руки за головой (15 секунд);
   - с переходом на легкий бег;
3. Бег в умеренном темпе, руки согнуты в локтях (25 – 30 секунд);
   - на носках, прямые руки в стороны (15 секунд);
   - прямыми ногами вперед, руки на поясе (15 секунд) носок тянем;
   - с ускорением по первому сигналу воспитателя, с остановкой по второму сигналу воспитателя (повторить 2 – 3 раза)
   - с переходом на ходьбу.
4. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе с восстановление дыхания, с перестроением в 3 колонны.

Упражнение на восстановление дыхания: И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Глубокий вдох через нос, плавный полный выдох на правое плечо. Поворот головы прямо – вдох, плавный полный выдох на левое плечо. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнения без предметов

1. **И.п.** – ноги вместе, руки на поясе. 1 – прямые руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. Повторить 6 – 7 раз.
2. **И.п.** – ноги на ширине плеч, правая рука вытянута вверх над головой, левая рука на поясе. 1 – 2 наклон туловища влево; 3 – 4 наклон туловища вправо, со сменой положения рук. Выполнить по 3 – 4 раза в каждую сторону.
3. **И.п.** – ноги вместе, руки внизу. 1 – отставляем правую ногу вправо на носок, одновременно поднимая прямые руки в стороны. 2 – и.п. То же выполняем в левую сторону. Выполнить по 3 – 4 раза в каждую сторону.
4. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – 2 – 3 – выполнить 3 пружинистых наклона вперед, пальцами рук коснуться пальцев ног; 4 – и.п. Выполнить 4 – 5 подходов по 3 наклона.
5. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки за головой выполнить 7 – 8 глубоких приседаний, отрывая пятки от пола.
6. **И.п.** – стойка правая нога вперед, левая назад, руки на поясе. Прыжком сменить положения ног. Выполнять под счёт 1 – 8. Выполнить 2 подхода.

Речевка:
Руки выше, плечи шире
Раз, два, три дыши ровней!
От зарядки станем крепче
Станем крепче и сильней!

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