Комплекс гимнастики №1 март

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, руки к плечам (15 секунд);
   - на пятках, руки за голову (15 секунд);
   - в полуприсяду (руки на поясе (15 секунд);
   - прямыми ногами вперёд, руки на поясе (15 секунд);
   - с переходом на легкий бег.
3. Бег в умеренном темпе, руки согнуты в локтях (25 -30 секунд).
   - на носках, руки к плечам (15 секунд);
   - с высоким подниманием колен, руки на поясе (15 секунд);
   - прямыми ногами вперёд, руки за головой (15 секунд)
   - со сменой направления движения по сигналу воспитателя (2 раза);
   - в умеренном темпе с переходом на ходьбу, с построением в три колонны.

Упражнение на восстановление дыхания «Аист». Стоя прямо, развести руки в стороны, правую ногу поднять, согнув в колене – глубокий вдох. Зафиксировать положение на несколько секунд. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите 3 – 4 раза, меняя ногу.

Упражнения без предметов

1. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот головы вправо; 2 – и.п; 3 – поворот головы влево; 4 – и.п. Выполнить по 4 поворота в каждую сторону.
2. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – наклон вперед, руки отводим назад, за спину; 2 – и.п. Выполнить 7 – 8 раз.
3. **И.п. –** стойка на коленях, прямые руки в стороны. 1 – поворот туловища вправо, руки за голову; 2 – и.п. То же в другую сторону. Выполнить по 3 – 4 поворота в каждую сторону.
4. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки внизу, вдоль туловища. 1 – поднять правую ногу, согнув в колени, хлопок под коленом; 2 – и.п.; 3 – поднять левую ногу, согнув в колени, хлопок под коленом; 4 – и.п. Выполнить по 3 – 4 раза для каждой ноги.
5. **И.п. –** стойка пятки вместе, носки врозь, руки за головой. Выполнить 7 – 8 глубоких приседаний, отрывая пятки от пола.
6. **И.п. –** ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки хлопком над головой; 2 – и.п. Выполнить 7 – 8 прыжков.

Речевка:
Мы ребята – высший класс!
Зарядка каждый день у нас.
В школу скоро мы пойдем,
Лишь немного подрастем.

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

Комплекс гимнастики №2 март

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 положением рук: вытянуты вверх, к плечам, на поясе (15 секунд);
- на пятках, руки за голову (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.

- на носках с разным положением рук: вытянуты вверх, к плечам, на поясе (15 секунд);
- с захлёстыванием голени, руки на поясе (15секунд);
- со сменой направления движения (4 раза);
- в умеренном темпе с переходом на ходьбу, с построением в три колонны.

Упражнение на восстановление дыхания «Аист». Стоя прямо, развести руки в стороны, правую ногу поднять, согнув в колене – глубокий вдох. Зафиксировать положение на несколько секунд. На выдохе опустите ногу и руки, тихо произнося "ш-ш-ш-ш". Повторите 3 – 4 раза, меняя ногу.

Упражнения без предметов

1. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон головы вперед; 2 – и.п; 3 – поворот головы назад; 4 – и.п. Выполнить по 4 наклона.
2. **И.п. -** ноги на ширине плеч, руки внизу, вдоль туловища. 1 – руки вперёд – вверх, отставить правую ногу назад на носок; 2 – и.п.; 3 – руки вперёд – вверх, отставить левую ногу назад на носок; 4 – и.п. Выполнить по 4 раза на каждую ногу.
3. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, отвести правую руку за спину, рука прямая, голова смотрит на ладонь; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища влево, отвести левую руку за спину; 4 – и.п. Выполнить по 3 – 4 поворота в каждую сторону.
4. **И.п.** – ноги врозь, руки на поясе. 1 – 2 – 3 наклон к правой ноге, коснуться пальцев ног; 4 – и.п; 1 – 2 – 3 наклон к левой ноге, коснуться пальцев ног; 4 – и.п. Выполнить по 3 – 4 подхода к каждой ноге.
5. **И.п. –** ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнить 7 – 8 глубоких приседаний, руки вытянуть вперёд.
6. **И.п. –** ноги вместе, руки на поясе. Выполнить 5 прыжков на правой ноге, 5 прыжков на левой ноге, 5 прыжков на двух ногах. Повторить 2 раза.

Речевка:

Мы ребята – высший класс!
Зарядка каждый день у нас.
В школу скоро мы пойдем,
Лишь немного подрастем.

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