Комплекс гимнастики №1 март

Неделя №2: С.Я. Маршак

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 голову (15 секунд);
- приставным шагом, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе (15 секунд);
- прямыми ногами вперёд, 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);
- захлестыванием голени, руки за головой (15 секунд);
- без задания;
- со сменой направления движения, по сигналу воспитателя (2 раза);
- с переходом на ходьбу.

4. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе с восстановление дыхания, с перестроением 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.

Двигательная гимнастика

Однажды старушка отправилась в лес.	*Ходьба на месте.*
Приходит обратно, а пудель исчез.	*Повороты в лево-право, с подниманием плеч.*
Искала старушка четырнадцать дней.	*Повороты головы в лево-право покачивание головой, обхватив ее руками.*
А пудель по комнате бегал за ней.	*Прыжки на месте, с руками согнутыми перед грудью.*

Упражнения без предметов

1. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон головы вперёд; 2 – и.п; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п. выполнить по 3 наклона.
2. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки к плечам. Вращение согнутых к плечам рук. 1 – 4 – вперёд; 5 – 8 назад. Повторить 3 – 4 раз.
3. **И.п.** – ноги врозь, руки за головой. 1 – поворот туловища вправо с разведением прямых рук в стороны; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища влево, с разведением прямых рук в стороны; 4 – и.п. 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 – наклон вперед, с поворотом к левой ноге и хлопком за коленом, ноги от пола не отрываем, в коленях не сгибаем; 4 – и.п.
5. **И.п.** – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – присесть, руки вытянуть вперед, пятки оторвать от пола; 2 – и.п. Выполнить 7 – 8 глубоких приседаний, отрывая пятки от пола.
6. **И.п.** – ноги вместе, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – и.п. Выполнять 7 – 8 прыжков.

Речевка:
Убегут от нас болезни,
Ведь зарядка всем полезна!
Мы не стонем: Ох! и Ух!
В здоровом теле – здоровый дух!

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

Комплекс гимнастики №1 март

Неделя №3: К.И. Чуковский

1. Построение в шеренгу по одному. Проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному.

Загадки по сказкам К.И. Чуковского:

- Звери шлют ему приветы.
В даль любую он идёт,
Если кто-то позовёт.
Он без дела не сидит –
Наш любимый (Айболит)

- Кто великий умывальник,
Умывальников начальник?
Кто мочалок командир?
Это добрый (Мойдодыр)

- Покупала самовар,
А спасал её комар (Муха-Цокотуха)

- Он коварнейший злодей,
Им пугают всех детей (Бармалей)

2. Ходьба в колонне по одному:
   - строевым шагом (25-30 секунд);
   - на носках, руки на поясе (15 секунд);
   - на пятках, руки за голову (15 секунд);
   - приставным шагом, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе (15 секунд);
   - прямыми ногами вперёд, 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);
- захлестыванием голени, руки за головой (15 секунд);
- без задания;
- со сменой направления движения, по сигналу воспитателя (2 раза);
- с переходом на ходьбу.

4. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе с восстановление дыхания, с перестроением 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 вперёд; 2 – и.п; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п. выполнить по 3 наклона.
2. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки к плечам. Вращение согнутых к плечам рук. 1 – 4 – вперёд; 5 – 8 назад. Повторить 3 – 4 раз.
3. **И.п.** – ноги врозь, руки за головой. 1 – поворот туловища вправо с разведением прямых рук в стороны; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища влево, с разведением прямых рук в стороны; 4 – и.п. 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 – наклон вперед, с поворотом к левой ноге и хлопком за коленом, ноги от пола не отрываем, в коленях не сгибаем; 4 – и.п.
5. **И.п.** – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – присесть, руки вытянуть вперед, пятки оторвать от пола; 2 – и.п. Выполнить 7 – 8 глубоких приседаний, отрывая пятки от пола.
6. **И.п.** – ноги вместе, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – и.п. Выполнять 7 – 8 прыжков.

Речевка:

Убегут от нас болезни, ведь зарядка всем полезна!
Мы не стонем: Ох! и Ух! В здоровом теле – здоровый дух!

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

Комплекс гимнастики №2 март

Неделя №4: Временные представления

1. Построение в шеренгу по одному. Проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному.

Загадки про части суток:

- На траву роса ложиться,
Ну а нам пора вставать.
На зарядку становиться,
Чтобы лучше день начать. (Утро)

- Солнце в небе высоко,
И до ночи далеко.
На прогулку мы идём,
Песни весело поём. (День)

- День завершился,
А ночь не пришла.
Что между ними,
Кто скажет друзья? (Вечер)

- На дворе темным-темно,
Месяц смотрит к нам в окно.
Спать пора всем.
Поздний час.
Улетает вечер прочь.
Тихо к нам крадётся (Ночь)

2. Ходьба в колонне по одному:
   - строевым шагом (25 – 30 секунд);
   - на носках, руки вытянуты вверх (15 секунд);
   - на пятках, руки за голову (15 секунд);
   - высоко поднимая колени, руки на поясе (15 секунд);
   - в полуприсяду, руки за голову (10 – 15 секунд);
   - с переходом на легкий бег;

3. Бег в умеренном темпе, руки согнуты в локтях;
   - на носках, руки вытянуты вверх (15 секунд);
   - высоко поднимая колени, руки на поясе (15 секунд)
   - с остановкой и приседанием по сигналу воспитателя (сели лицом в круг), руки вытянуты перед собой (повторит 2 – 3 раза);
   - с переходом на ходьбу.

4. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе с восстановление дыхания, перестроением 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 в правую сторону; 2 – и.п; 3 – поворот головы в левую сторону; 4 – и.п. Выполнить по 3 поворота в каждую сторону.
2. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – 2 – поворот наклон туловища в правую сторону; 3 – 4 – наклон туловища в левую сторону. Выполнить по 3 – 4 наклона в каждую сторону.

3. **И.п.** – ноги вместе, руки на поясе. 1 – поднять правую ногу, согнув в колене, остаться в таком положении на счёт 2 – 3; 4 – и.п. 1 – поднять левую ногу, согнув в колене, остаться в таком положении на счёт 2 – 3; 4 – и.п. Выполнить по 3 – 4 раза на каждую ногу.
4. **И.п.** – ноги врозь, руки на поясе. 1 – 2 наклон вперед, пальцами коснуться пола; 3 – и.п. Выполнить 6 – 7 наклонов.
5. **И.п. –** ноги на ширине плеч, руки внизу вдоль туловища. 1 – присесть, пятки оторвать от пола, руки перед грудью «полочкой». Выполнить 6 – 7 глубоких приседаний.
6. **И.п.** – ноги вместе, руки на поясе. Выполнить 5 – 6 прыжков на правой ноге, 5 – 6 прыжков на левой ноге, 5 – 6 прыжков на двух ногах. Повторить 2 раза.

Речевка:
Убегут от нас болезни,
Ведь зарядка всем полезна!
Мы не стонем: Ох! и Ух!
В здоровом теле – здоровый дух!

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

Комплекс гимнастики №2 март

Неделя №5: В гостях у сказки

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 вытянуты вверх (15 секунд);
   - на пятках, руки за голову (15 секунд);
   - высоко поднимая колени, руки на поясе (15 секунд);
   - в полуприсяду, руки за голову (10 – 15 секунд);
   - с переходом на легкий бег;
3. Бег в умеренном темпе, руки согнуты в локтях;
   - на носках, руки вытянуты вверх (15 секунд);
   - высоко поднимая колени, руки на поясе (15 секунд)
   - с остановкой и приседанием по сигналу воспитателя (сели лицом в круг), руки вытянуты перед собой (повторит 2 – 3 раза);
   - с переходом на ходьбу.
4. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе с восстановление дыхания, перестроением 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.

Двигательная гимнастика

Мишка по лесу идёт, Короб с Машей он несёт.	*Ходьба на месте.*
Вот собаки прибежали,	*Бег на месте.*
Мишку лаем испугали.	*Вытягивание рук и ладоней вперёд, махи ладонями.*
Маша короб тут открыла	*Поднимание согнутых в локтях рук на уровне груди.*
Деда с бабой удивила,	*Поднимание плеч вверх.*
И подружки удивились, Танцевали, веселились.	*Прыжки на двух ногах на месте, руки на поясе.*

Упражнения без предметов

1. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот головы в правую сторону; 2 – и.п; 3 – поворот головы в левую сторону; 4 – и.п. Выполнить по 3 поворота в каждую сторону.
2. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – 2 – поворот наклон туловища в правую сторону; 3 – 4 – наклон туловища в левую сторону. Выполнить по 3 – 4 наклона в каждую сторону.
3. **И.п.** – ноги вместе, руки на поясе. 1 – поднять правую ногу, согнув в колене, остаться в таком положении на счёт 2 – 3; 4 – и.п. 1 – поднять левую ногу, согнув в колене, остаться в таком положении на счёт 2 – 3; 4 – и.п. Выполнить по 3 – 4 раза на каждую ногу.
4. **И.п.** – ноги врозь, руки на поясе. 1 – 2 наклон вперед, пальцами коснуться пола; 3 – и.п. Выполнить 6 – 7 наклонов.
5. **И.п. –** ноги на ширине плеч, руки внизу вдоль туловища. 1 – присесть, пятки оторвать от пола, руки перед грудью «полочкой». Выполнить 6 – 7 глубоких приседаний.
6. **И.п.** – ноги вместе, руки на поясе. Выполнить 5 – 6 прыжков на правой ноге, 5 – 6 прыжков на левой ноге, 5 – 6 прыжков на двух ногах. Повторить 2 раза.

Речевка:

Убегут от нас болезни,
Ведь зарядка всем полезна!
Мы не стонем: Ох! и Ух!
В здоровом теле – здоровый дух!

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