Комплекс гимнастики №1 март

1. Построение в шеренгу. Проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному.
2. Ходьба в колонне по одному:
   - строевым шагом (15 секунд);
   - на носках, руки на поясе (15 секунд);
   - на пятках, руки за головой (15 секунд);
   - высоко поднимая колени, руки на поясе (15 секунд);
   - с переходом на лёгкий бег.
3. Бег в умеренном темпе в колонне по одному, руки согнуты в локтях;
   - на носках, прямые руки вытянуты в стороны (15 секунд);
   - с захлестыванием голени, руки на поясе (15 секунд);
   - с остановкой по сигналу воспитателя (2-3 раза);
   - с переходом на ходьбу.
4. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе с восстановление дыхания, с перестроением в два звена.

Упражнение на восстановление дыхания «Радуга»:
И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу, вдоль туловища. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны, задержать дыхание на 3 – 4 с., затем выполнить полный плавный выдох, произнося звук «с», обхватить себя руками. Повторить 2 – 3 раза.

Упражнения без предметов
1. И.п. – ноги на ширине плеч, правая рука вверху, ладонь в кулаке, левая внизу, ладонь в кулаке. Рывки руками со сменой положения рук. Повторить упражнение 4 – 5 раз.

2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – поворот туловища вправо; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища влево; 4 – и.п. Выполнить по 3 – 4 поворота в каждую сторону.

3. И.п. – ноги врозь, руки на поясе. 1 – 2 наклон с поворотом к правой ноге, коснуться правой ноги; 3 – и.п.; 4 – 5 наклон с поворотом к левой ноге, коснуться правой ноги; 6 – и.п. Выполнить по 3 – 4 наклона к каждой ноге.

4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой. Выполнить 5 – 6 глубоких приседаний.

5. И.п. – ноги вместе, руки на поясе. 1 – прыжок вперёд, 2 – прыжок назад. Выполнить 8 – 10 прыжков.

Речевка:
Рано утром я проснусь,
На зарядку становлюсь.
Приседаю и скачу –
Быть здоровым я хочу!

5. Легкий бег на носках в колонне по одному, ходьба в колонне по одному в умеренном темпе, выход из зала.

Комплекс гимнастики №2 март

1. Построение в шеренгу. Проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному.
2. Ходьба в колонне по одному:
- строевым шагом;
- на носках, руки на поясе;
- на пятках, руки за спиной, ладони в замок;
- высоко поднимая колени, руки на поясе;
- с переходом на лёгкий бег.

3. Бег в умеренном темпе в колонне по одному, руки согнуты в локтях;
- на носках, руки, на поясе;
- высоко поднимая колени, руки на поясе;
- с остановкой, по сигналу воспитателя (2 раза);
- с переходом на ходьбу.

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

Упражнение на восстановление дыхания «Радуга»:
И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу, вдоль туловища. Сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны, задержать дыхание на 3 – 4 с., затем выполнить полный плавный выдох, произнося звук «с», обхватить себя руками. Повторить 2 – 3 раза.

Упражнения без предметов
1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу, вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – руки вверх; 3 – руки к плечам; 4 – и.п. Повторить упражнение 4 – 5 раз.

2. И.п. – ноги вместе, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, прямые руки в стороны; 2 – и.п; 3 – поворот туловища влево; 4 – и.п. Выполнить по 3 – 4 раза в каждую сторону.

3. И.п. – ноги вместе, руки на поясе. 1 – поднять правую ногу, согнув в колени, спина прямая, голова смотрит прямо; 2 – и.п.; 3 – поднять левую ногу, согнув в колени; 4 – и.п. Выполнить 3 – 4 раза на каждую ногу.

4. И.п. – стойка пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – присесть, руки вытянуть вперед; 2 – и.п. Выполнить 5 – 6 глубоких приседаний.

5. И.п. – ноги вместе, руки за голову. 1 – прыжком ноги врозь, руки в сторону; 2 – и.п. Выполнить 6 – 7 прыжков.

Речевка:
Рано утром я проснусь,
На зарядку становлюсь.
Приседаю и скачу –
Быть здоровым я хочу!

5.Легкий бег на носках в колонне по одному, ходьба в колонне по одному в умеренном темпе, выход из зала.