Комплекс гимнастики №1 апрель

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, прямые руки вытянуты вверх (15 секунд);
   - на пятках, руки на поясе (15 секунд);
   - прямыми ногами вперёд, руки за голову (ногу поднимаем на 15 – 20 см. от пола) (15 секунд);
   - без задания с переходом на лёгкий бег.
3. Бег в умеренном темпе в колонне по одному, руки согнуты в локтях (15 секунд);
   - на носках, прямые руки вытянуты вверх;
   - с захлёстыванием голени, руки на поясе (15 секунд);
   - со сменой направления движения (2 – 4 раза);
   - без задания с переходом на ходьбу.

4. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе с восстановление дыхания, с перестроением в 2 или 3 звена.

Упражнение на восстановление дыхания «Бегимотик»:
И.п.: ноги на ширине плеч, руки лежат на животе, ладонь к ладони. Вдох и выдох через нос, под рифмовку:
Встали бегимотики, потрогали животики (положили руки на живот).
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).

Упражнения без предметов

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1 – 4вращение рук вперёд; 5 – 8 вращения рук назад. Повторить упражнение 3 - 4 раза.

2. И.п. – ноги на ширине плеч, правая рука вверху над головой, левая рука на поясе. 1 – 2 наклон туловища влево; 3 – 4 наклон туловища вправо, со сменой положения рук; выполнить по 3 – 4 наклона в каждую сторону.

3. И.п. – ноги врозь, прямые руки в стороны. 1 – наклон с поворотом к правой ноге, пальцами рук коснуться пальцев ног; 2 – и.п.; 3 – наклон с поворотом к левой ноге, пальцами рук коснуться пальцев ног; 4 – и.п. Выполнить по 3 – 4 наклона к каждой ноге.

4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнить 5 – 6 глубоких приседаний, вытягивая руки вперёд.

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

Речевка:
Малыши крепыши
Встали по порядку.
Малыши крепыши
Делают зарядку!

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

Комплекс гимнастики №2 апрель

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, прямые руки в стороны (15 секунд);
- на пятках, руки за голову (15 секунд);
- приставным шагом вперед, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на поясе (15 секунд);
- без задания с переходом на лёгкий бег.

3. Бег в умеренном темпе в колонне по одному, руки согнуты в локтях (15 – 20 секунд);
- на носках, прямые руки в стороны (15 секунд);
- с остановкой и приседанием по сигналу воспитателя, прямые руки вытянуть вперёд (2 – 3 раза);
- продвижение вперёд прыжками на двух ногах, руки на поясе (6 – 8 прыжков)
- легкий бег с переходом на ходьбу.

4. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе с восстановлением дыхания, с перестроением в 2 или 3 звена.

Упражнение на восстановление дыхания«Бегимотик»:
И.п.: ноги на ширине плеч, руки лежат на животе, ладонь к ладони. Вдох и выдох через нос, под рифмовку:
Встали бегимотики, потрогали животики (положили руки на живот).
То животик поднимается (вдох),
То животик опускается (выдох).

Упражнения без предметов

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу, вдоль туловища. 1 – плечи вверх, руки прижаты к туловищу; 2 – плечи вниз, руки прижаты к туловищу. Повторить упражнение 4 – 5 раз.

2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки перед грудью «полочкой». 1 – 2 рывки руками перед грудью; 3 – 4 отводим руки в сторону с поворотом туловища вправо. 1 – 2 рывки руками перед грудью; 3 – 4 отводим руки в сторону с поворотом туловища влево. Выполнить по 2 – 3 поворота в каждую сторону.

3. И.п. – ноги врозь руки на поясе. 1 – 2 наклон туловища вперед, пальцами рук коснуться пола; 3 – и.п.; выполнить4 – 5 наклонов.

4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу вдоль туловища. 1 – присесть, руки вытянуть вперед, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 – и.п. Выполнить 5 – 6 глубоких приседаний.

5. И.п. – ноги вместе, руки на поясе. 1 – прыжок на двух ногах вправо; 2 – прыжок на двух ногах влево, вернуться в и.п. Выполнить 8 - 10 прыжков.

Речевка:
Малыши крепыши
Встали по порядку!
Малыши крепыши
Делают зарядку!

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