Комплекс гимнастики №1 апрель

1. Построение в шеренгу по одному. Проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному.
2. Ходьба в колонне по одному:
   - строевым шагом (15 секунд);
   - на носках с разным положением рук (в стороны, вверх, к плечам) (15 секунд);
   - на пятках, руки за голову (15 секунд);
   - прямыми ногами вперёд, руки на поясе (15 секунд);
   - в полуприсяди, руки на поясе (15 секунд);
   - с переходом на легкий бег;

3. Бег в умеренном темпе, руки согнуты в локтях (15 – 20 секунд);
- на носках с разным положением рук (в стороны, вверх, к плечам) (15 секунд);
- высоко поднимая колени, руки на поясе (15 секунд);
- с приседанием и сменой направления движения (4 раз);
- с переходом на ходьбу.

4. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе **с восстановление дыхания в ходьбе (вдох – выдох 4 – 6 раз)**, с перестроением в три колонны.

Упражнения без предметов

1. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон головы вправо; 2 –прямо; 3 – наклон головы влево; 4 – прямо. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

2. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – плечи вверх, руки прижаты к туловищу; 2 – и.п. Повторить упражнение 6 – 7 раз.

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

4. **И.п. –** ноги врозь, руки внизу вдоль туловища. 1 – наклон вперед, руки отвести назад за спину, голова смотрит вниз; 2 – и.п. Выполнить 6 – 7 наклонов.

5. **И.п.** – пятки вместе, носки врозь, руки за головой. 1 – присесть, руки вытянуть вперед, пятки оторвать от пола; 2 – и.п. Выполнить 6 – 7 глубоких приседаний, отрывая пятки от пола.

6. **И.п.** – правая нога вперед, левая назад, руки на поясе. 8 – прыжков на месте со сменой положения ног. Прыжки выполняются на счет 1 – 2, 8 прыжков пауза, 8 прыжков.

Речевка:
Рассчитались по порядку,
Дружно делаем зарядку.
Подравнялись, подтянулись,
И друг другу улыбнулись!

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

Комплекс гимнастики №2 апрель

1. Построение в шеренгу по одному. 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 голову (15 секунд);
   -приставным шагом через правое плечо, руки на поясе (15 секунд);
   - приставным шагом через правое, руки за голову (15 секунд);
   - с переходом на легкий бег;

3. Бег в умеренном темпе, руки согнуты в локтях (15 – 20 секунд);
- на носках, руки на поясе (15 секунд);
- с захлестыванием голени, руки за головой (15 секунд);
- со сменой направляющего (4 – 5 раз) в лёгком беге;
- с переходом на ходьбу.

4. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе **с восстановление дыхания в ходьбе (вдох – выдох 4 – 6 раз)**, с перестроением в три колонны.

Упражнения без предметов

1. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон головы вперед; 2 –прямо; 3 – наклон головы назад; 4 – прямо. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

2. **И.п. –** ноги на ширине плеч, правая рука вверху**,** левая рука внизу.1 – 2 рывки руками – правая рука вверху; смена положения рук; 3 – 4 рывки руками – левая рука вверху. Выполнить 3 – 4 смены положения рук.

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

4. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – выпад вправо, руки на поясе; 2 – и.п.; 3 – выпад влево, руки на поясе; 4 – и.п. выполнить по 3 – 4 выпада в каждую сторону.

5. **И.п. –** ноги на ширине плеч, руки внизу вдоль туловища. 1 – присесть, пятки оторвать от пола, руки за голову; 2 – и.п. Выполнить 6 – 7 глубоких приседаний.

6. **И.п.** – ноги вместе, руки на поясе. 1 – прыжок вправо; 2 – прыжок влево. Выполнить по 6 – 7 прыжков в каждую сторону.

Речевка:
Рассчитались по порядку,
Дружно делаем зарядку.
Подравнялись, подтянулись,
И друг другу улыбнулись!

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