Комплекс гимнастики №1 май

Вводная часть

- ходьба в колонне по одному по кругу (10 - 15 секунд);
- марш в колонне по одному (15 - 20 секунд);
- ходьба на носках, руки на поясе (10 секунд);
- ходьба на пятках, руки за голову (10 секунд);
- бег в умеренном темпе в колонне по одному по кругу (15 секунд);
- бег на носках, руки на поясе (10 секунд);
- ходьба в колонне по одному в спокойном темпе, с восстановлением дыхания (10 секунд) (указание детям – дышим спокойно, глубоко).

Построение в круг.

Основная часть

Комплекс ОРУ без предметов

Упражнение 1.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу вдоль туловища. Поднят руки вперед – вверх, опустить в стороны (ладони «смотрят» в пол) – вниз. Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 2.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклон туловища вправо – прямо. Наклон туловища влево – прямо. Повторить по 3 – 4 раза в каждую сторону.

Упражнение 3.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. Вытянуть правую руки вперед, вытянуть левую руку вперёд, хлопнуть в ладони, «спрятать» руки за голову – вернуться в и.п. Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 4.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу, вдоль туловища. Присесть в полный присед, руки за голову, встать вернуться в и.п. Повторить 4 - 5 раз.

Упражнение 5.

И. п.: ноги слегка расставить, руки на поясе. Выполнить 2 – 3 подхода по 4 прыжка вокруг себя (чередуем прыжки в правую – левую стороны). Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное.

Упражнение на восстановление дыхания.

И. п.: ноги на ширине плеч руками крепко себя обнять на уровне груди. Разводим прямые руки в стороны – вдох; с силой обнимаем себя – выдох. Повторить 3 – 4 раза.

Заключительная часть

Бег по кругу друг за другом в медленном темпе (15 секунд).

Ходьба по кругу друг за другом в медленном темпе (10 секунд).

Комплекс гимнастики №2 май

Вводная часть
- ходьба в колонне по одному по кругу (10 - 15 секунд);
- марш в колонне по одному (15 - 20 секунд);
- ходьба на носках, руки вытянуты вверх (10 секунд);
- ходьба на пятках, руки на поясе (10 секунд);
- ходьба в колонне по одному с хлопками в ладоши, руки вытянуты над головой (10 секунд)
- бег в умеренном темпе в колонне по одному по кругу (15 секунд);
- бег по кругу с остановкой и приседанием лицом в круг по сигналу воспитателя (2 – 3 раза);
- ходьба в колонне по одному в спокойном темпе, с восстановлением дыхания (10 секунд) (указание детям – дышим спокойно, глубоко).

Построение врассыпную по меткам.

Основная часть

Комплекс ОРУ без предметов

Упражнение 1.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши над головой. Опустить руки через стороны вниз, вернуться в и.п. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнение 2.

И. п.: ноги на ширине плеч руки на поясе. Руки в стороны (ладони «смотрят» в пол), вверх, в стороны, на пояс – вернуться в и.п. Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 3.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – 2 – выполнить 2 поворота в правую сторону, 3 – 4 – выполнить 2 поворота в левую сторону. Выполнить 2 – 3 подхода в каждую сторону.

Упражнение 4.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе. Присесть в полный присед, вытянуть руки перед собой, встать в и.п. Повторить 4 – 5 раз.

Упражнение 5.

И. п.: ноги слегка расставить, руки на поясе. Выполнить прыжок на двух ногах вперёд – прыжок назад – вернуться в и.п. Повторить 5 – 6 раз

Упражнение на восстановление дыхания.

И. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу вдоль туловища. Развести прямые руки в стороны (ладони «смотрят» в пол), подняться на носки – глубокий вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Повторить 3 – 4 раза.

Заключительная часть

Бег по кругу друг за другом в медленном темпе (15 секунд).

Ходьба по кругу друг за другом в медленном темпе (10 секунд).