Комплекс гимнастики №1 май

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 перед грудью «полочкой» (15 секунд);
   - на пятках, руки за голову (15 секунд);
   - высоко поднимая колени, руки на поясе (15 секунд);
   - спиною вперед, руки на поясе (смотрим через правое плечо) (15 секунд);
   - с переходом на легкий бег;
3. Бег в умеренном темпе, руки согнуты в локтях (15 секунд);
   - на носках, руки за голову (15 секунд);
   - высоко поднимая колени, руки на поясе (15 секунд);
   - с остановкой и приседанием лицом в круг (прямые руки вперед) по сигналу воспитателя (2 – 3 раза);
   - с переходом на ходьбу.
4. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе, с перестроением в три колонны.

Упражнение на восстановления дыхания. Стоя прямо, ноги на ширине плеч, руки внизу.

Поднять руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки – вдох; опустить руки вниз, опуститься на всю ступню – выдох. Повторить 3 – 4 раза.

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 – 4 раза в каждую сторону.

2. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1 – 4 – вращение рук вперёд, 5 – 8 – вращение рук назад. Повторить по 3 – 4 подхода вперёд и назад.

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

4. **И.п. –** ноги врозь, руки на поясе. 1 – 2 – 3 – выполнить три пружинистых наклона к правой ноге, пальцами рук, касаясь пальцев ног; 4 – и.п. Тоже к левой ноге. Выполнить 3 подхода пружинистых наклонов к каждой ноге.

5. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – присесть руки вытянуть вперёд, пятки оторвать от пола; 2 – принять и.п. Выполнить 7 – 8 приседаний.

6. **И.п.** – стойка ноги вместе, руки на поясе. 1 – 2 – 3 – 4 прыжки вперёд на двух ногах; 5 – 6 – 7 – 8 прыжки на двух ногах назад, вернуться в и.п. Выполнить 2 – 3 подхода.

Речевка:

Зарядку делай каждый день!
Прогоняй тоску и лень!
Станешь ты здоровым, сильным,
Умным, смелым и красивым!

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