Комплекс гимнастики № 1 (сентябрь)

Неделя № 1 Лексическая тема: «Байкал – жемчужина Сибири»

1. Построение в шеренгу. Проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному.

Есть в тайге сибирской нашей
Больше моря чудо-чаша.
Это – озеро Байкал!
В окруженье диких скал.
Степанов В.

Загадки о Байкале:

В снежном логове родятся.
Простудиться не боятся.
Подрастёт– начнёт нырять,
Шубки белые менять.
Если очень повезёт –
Лет полсотни проживёт.
Что за зверь такой с усами?
Ну, подумайте-ка, сами! (Нерпа)

Начинается на «о»,
Ох, и любят же его!
Рыбка, и живет в Байкале.
Вы, случайно, не слыхали? (Омуль)

Бледно – розова, нежна,
Очень ей вода нужна.
Что за рыбка – невеличка
Меньше вашей рукавички?
А на солнце рыбка тает,
Рыбьим жиром истекает.
Что за рыбка – иностранка?
Рыбка эта... (Голомянка)

Я – царица сверкающих вод,
Я – красавица дикого края!
Мчатся воды мои всё вперёд,
Быстро к северу, гордо сияя.
Меж холмов и утёсистых скал,
То блистая, то грозно темнея,
Мчусь оттуда, где бьётся Байкал,
До широкой волны Енисея. (Ангара)

2. Ходьба в колонне по одному:
- строевым шагом (20 секунд);
- на носках, руки вытянуты вверх (20 секунд);
- на пятках, руки за голову (20 секунд);
- высоко поднимая колени, руки на поясе (20 секунд);
- с переходом на легкий бег;

3. Бег в умеренном темпе, руки согнуты в локтях (20 секунд):
- на носках, руки вытянуты вверх (20 секунд);
- со сменой направления движения по сигналу воспитателя 3 – 4 раза (20 секунд);

- с переходом на ходьбу.

4. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе, **с восстановлением дыхания в ходьбе**, с перестроением в три колонны.

Упражнения без предметов

1. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – и.п. (6 –7 раз).
2. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поднять согнутую в колене ногу, носок оттянуть вниз; 2 – вернуться в и.п. 3 – то же другой ногой. (6 – 8 раз).
3. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – наклон вперед с поворотом к правой ноге, пальцами левой руки коснуться правой ступни, левую руку отвести за спину; 2 – принять и.п. 3 – 4 то же с поворотом к левой ноге (6 раз).
4. **И.п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – присесть, руки за голову, локти в стороны; 2 – принять и.п. (6 – 7 раз).
5. **И.п.** – стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки вверх хлопок над головой; 2 – принять и.п. (6 – 7 раз).

Речевка:
Для чего нужна зарядка?
Это вовсе не загадка:

Чтобы силу развивать,
И весь день не уставать!

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

Комплекс гимнастики № 1 (сентябрь)

Неделя №2 Лексическая тема: «Овощи. Огород»

1. Построение в шеренгу. Проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному.

Зрительная гимнастика

Солнце в небе светит, Хорошо на свете!	*Взгляд вверх.*
В огороде грядки. Всё ли здесь в порядке?	*Взгляд вниз.*
Справа – огурцы, Растут, молодцы!	*Взгляд вправо.*
Слева – лучок, Смотри, сорнячок.	*Взгляд влево.*
Мы поливали, поливали, И глаза у нас устали.	*Моргают.*
Их закроем, отдохнём.	*Закрывают глаза.*
Снова в огород пойдём.	*Открывают глаза.*

2. Ходьба в колонне по одному:
- строевым шагом (20 секунд);
- на носках, руки вытянуты вверх (20 секунд);
- на пятках, руки за голову (20 секунд);
- высоко поднимая колени, руки на поясе (20 секунд);
- с переходом на легкий бег;

3. Бег в умеренном темпе, руки согнуты в локтях (20 секунд):
- на носках, руки вытянуты вверх (20 секунд);
- со сменой направления движения по сигналу воспитателя 3 – 4 раза (20 секунд);
- с переходом на ходьбу.

4. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе, **с восстановлением дыхания в ходьбе**, с перестроением в три колонны.

Упражнения без предметов

1. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – вверх; 3 – в стороны; 4 – и.п. (6 –7 раз).
2. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поднять согнутую в колене ногу, носок оттянуть вниз; 2 – вернуться в и.п. 3 – то же другой ногой. (6 – 8 раз).
3. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – наклон вперед с поворотом к правой ноге, пальцами левой руки коснуться правой ступни, левую руку отвести за спину; 2 – принять и.п. 3 – 4 то же с поворотом к левой ноге (6 раз).
4. **И.п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – присесть, руки за голову, локти в стороны; 2 – принять и.п. (6 – 7 раз).
5. **И.п.** – стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки вверх хлопок над головой; 2 – принять и.п. (6 – 7 раз).

Речевка:

Для чего нужна зарядка?
Это вовсе не загадка:

Чтобы силу развивать,
И весь день не уставать!

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

Комплекс гимнастики №2 (сентябрь)

Неделя №3 Лексическая тема: «Фрукты. Сад»

1. Построение в шеренгу. Проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному.

Двигательная гимнастика

Раз, два, три, четыре, пять, Фрукты будем собирать,	*Ходьба на месте.*
Руки вверх мы поднимаем,	*Поднимание рук вверх.*
Груши сочные срываем.	*Поочерёдное сгибание и опускание рук вниз до груди (имитация срывания фруктов).*
Раз – сорвали, два – сорвали	
И нисколько не устали.	
Наклонились и присели,	*Наклон вниз, приседание.*
Песню звонкую запели,	*Исходное положение стоя.*
Ра-ра-ра, ра-ра-ра, Нам домой уже пора.	*Ходьба на месте.*

2. Ходьба в колонне по одному:
- строевым шагом (20 секунд);
- строевым шагом с разным положением рук (в стороны, к плечам, с круговыми движениями рук вперед) (20 секунд);
- на носках, руки на поясе (20 секунд);
- широким шагом, руки на поясе (20 секунд);
- с переходом на легкий бег.

3. Бег в умеренном темпе до 30 сек;
- бег на носках, руки за голову (20 секунд);
- бег в чередовании медленный – быстрый (4 раза) (20 секунд);
- бег с переходом на ходьбу;

4. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе с восстановлением дыхания, с перестроением в три колонны.

Упражнение на восстановление дыхания «Листопад» (с разноцветными листьями).

Листья жёлтые танцуют,
С веток падают, летят.
Эту сказку золотую,
Называют **«листопад»**.

Упражнения без предметов

1. **И.п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны, 2 – хлопок над головой; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в и.п. (6 – 7 раз).
2. **И.п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки перед грудью «полочкой». 1 – 2 – рывками разводим руки перед грудью, 3 – 4 – разводим руки, выпрямляя в локтях с поворотом в правую сторону. То же в левую сторону. (6 раз).
3. **И.п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – наклон вперед с поворотом к правой ноге, пальцами левой руки коснуться правой ступни, левую руку отвести за спину; 2 – принять и.п. 3 – 4 то же с поворотом к левой ноге (6 раз).
4. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – присесть, руки вытянуть вперед, пятки оторвать от пола. 2 – принять и.п. (6 – 7 раз).
5. **И.п.** – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя (2 раза вправо, 2 раза влево). Повороты выполнять на 4 счета. Первый раз выполняют по показу воспитателя.

Речевка:

Мы ребята сильные,
Крепкие, здоровые!
Помогает в этом нам –
Зарядка наша по утрам!

5. Ходьба и бег в колонне по одному в умеренном темпе, выход из зала.

Комплекс гимнастики №2 (сентябрь)

Неделя №4 Лексическая тема: «Грибы. Ягоды»

1. Построение в шеренгу. Проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному.

Пальчиковая гимнастика

Мы грибов в лесу набрали,	*Интенсивное сжимание и разжимание пальцев обеих рук.*
Их помыли,	*Попеременные круговые движения рук, имитация мытья.*
Перебрали	*Сжать и разжать попеременно правую и левую руку.*
И нарезали немножко, Выложили всё на плошку.	*Ладони на ребро.*
Посолили,	*Руки в щепоть.*
Помешали,	*Вращательные движения кистей рук*
Суп варили,	*Хлопки руками*
Долго ждали.	*Левая рука согнута в локте, правая рука на щеке.*

2. Ходьба в колонне по одному:
- строевым шагом (20 секунд);
- строевым шагом с разным положением рук (в стороны, к плечам, с круговыми движениями рук вперед) (20 секунд);
- на носках, руки на поясе (20 секунд);
- широким шагом, руки на поясе (20 секунд);
- с переходом на легкий бег.

3. Бег в умеренном темпе до 30 сек;
- бег на носках, руки за голову (20 секунд);
- бег в чередовании медленный – быстрый (4 раза) (20 секунд);
- бег с переходом на ходьбу;

4. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе с восстановлением дыхания, с перестроением в три колонны.

Упражнение на восстановление дыхания «Листопад» (с разноцветными листьями).

Листья жёлтые танцуют, с веток падают, летят.
Эту сказку золотую называют **«листопад»**.

Упражнения без предметов

1. **И.п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны, 2 – хлопок над головой; 3 – руки в стороны; 4 – вернуться в и.п. (6 – 7 раз).
2. **И.п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки перед грудью «полочкой». 1 – 2 – рывками разводим руки перед грудью, 3 – 4 – разводим руки, выпрямляя в локтях с поворотом в правую сторону. То же в левую сторону. (6 раз).
3. **И.п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1 – наклон вперед с поворотом к правой ноге, пальцами левой руки коснуться правой ступни, левую руку отвести за спину; 2 – принять и.п. 3 – 4 то же с поворотом к левой ноге (6 раз).
4. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – присесть, руки вытянуть вперед, пятки оторвать от пола. 2 – принять и.п. (6 – 7 раз).
5. **И.п.** – ноги на ширине ступни, руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя (2 раза вправо, 2 раза влево). Повороты выполнять на 4 счета. Первый раз выполняют по показу воспитателя.

Речевка: Мы ребята сильные,
Крепкие, здоровые!
Помогает в этом нам
Зарядка наша по утрам!

5. Ходьба и бег в колонне по одному в умеренном темпе, выход из зала.