Комплекс гимнастики № 1 (сентябрь)

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

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