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 на поясе (20 секунд);
- на пятках, руки за голову (20 секунд);
- с высоким подниманием колен, руки на поясе (20 секунд);
- строевым шагом, с переходом на легкий бег.

3. Легкий бег в умеренном темпе до 30 секунд:
- на носках, руки вытянуты вверх (20 секунд);
- с высоким подниманием колен, руки на поясе (20 секунд);
- с ускорением и замедлением темпа по сигналу воспитателя (4 раза по 10 секунд);
- с переходом на ходьбу.

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

Упражнения без предметов

1. **И.п. –** ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот головы в правую сторону; 2 – и.п.; 3 – поворот голову в левую сторону; 4 – и.п. (3 – 4 раза в каждую сторону).
2. **И.п. –** ноги на ширине плеч, руки за головой, локти разведены в стороны. 1 – свести локти перед лицом; 2 – и.п. (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 вверх; 2 – принять и.п. 3 – 4 то же с поворотом к левой ноге (8 раз).
4. **И.п.** – пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. Присесть, колени развести в стороны, пятки оторвать от пола. Выполнить 8 приседаний.
5. **И.п. –** ноги вместе, руки на поясе. 8 прыжков на двух ногах. 8 прыжков на правой ноге. 8 прыжков на левой ноге (повторить 2 раза).

   Речевка:
   Руки выше, плечи шире
   Раз, два, три дыши ровней!
   От зарядки станем крепче,
   Станем крепче и сильней!

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 (до 20 секунд);
- на носках, руки вытянуты вверх (20 секунд);
- на пятках, руки за спиной, ладони в замок (20 секунд);
- с хлопками на каждый шаг (шаг, хлопок перед собой, шаг, хлопок за спиной) (20 секунд);
- с переходом на легкий бег.

3. Легкий бег в умеренном темпе до 30 секунд;
- на носках, руки на поясе (20 секунд);
- с захлестыванием голени, руки на поясе (20 секунд);
- со сменой направления движения по сигналу воспитателя, 4 раза по 10 секунд;
- с переходом на ходьбу

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

Упражнение на восстановление дыхания «Наклоны вперед».

И.п.: ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – спокойный вдох в и.п. 2 – 3 – 4 – пружинистые наклоны вперед с тройным выдохом. Руки отводим за спину, смотрим вперед. 5 – вернуться в и.п.

Упражнения без предметов

1. **И.п.** – ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая внизу, ладони зажаты в кулак. 1 – 2 – рывки руками, смена положения рук, 3 – 4 – левая рука вверху, правая внизу. Смена положения рук повторяется 4 раза.
2. **И.п.** – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, правую руку отвести назад; 2 – принять и.п.; 3 – 4 – то же в другую сторону (7 – 8 раз).
3. **И.п. –** ноги врозь, руки вдоль туловища. 1 – 2 – наклон туловища к правой ноге, пальцами рук коснуться носков правой ноги; 3 – 4 наклон туловища к левой ноге, пальцами рук коснуться носков левой ноги (ноги прямые, от пола не отрываем) (8 наклонов).
4. **И.п. –** стойка на коленях, руки за головой. 1 – 2 – наклон туловища в правую сторону;
   3 – 4 – наклон туловища в левую сторону (по 4 раза в каждую сторону).
5. **И.п. –** ноги на ширине ступни, руки вытянуты вверх. 1 – глубоко присесть, руки за голову, 2 – вернуться в и.п. (8 раз).
6. **И.п. И.п.** – ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг себя на 4 – счета. 2 раза вправо, 2 раза влево.

Речевка:

Кто с зарядкой дружит смело,
Кто с утра прогонит лень!
Будет сильным и здоровым,
И весёлым целый день!

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