Комплекс гимнастики №1 (декабрь)

1. Построение в шеренгу по одному. Проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному.
2. Ходьба в колонне по одному:
   - строевым шагом (35 – 40 секунд);
   - на носках, руки на поясе (15 секунд);
   - на пятках, руки за спиной ладонь в ладонь (15 секунд);
   - в полуприсяди, руки на поясе (15 секунд);
   - приставным шагом, приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки на на поясе (15 секунд)
   - с переходом на легкий бег.

3. Бег в умеренном темпе, руки согнуты в локтях (25 – 30 секунд).
- на носках, руки на поясе (15 секунд);
- прямыми ногами вперед, руки на поясе (15 секунд);
- с остановкой и приседание лицом в круг по сигналу воспитателя, вытягивая прямые руки вперед (3 – 4 раза);
- в умеренном темпе с переходом на ходьбу.

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

Упражнение на восстановление дыхания: И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Глубокий вдох через нос, плавный полный выдох на правое плечо. Поворот головы прямо – вдох, плавный полный выдох на левое плечо. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнения без предметов

1. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- наклон головы вперёд; 2 – и.п; 3 – наклон головы назад; 4 – и.п. Выполнить по 3 – 4 наклона назад и вперёд.
2. **И.п. –** ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, руки за голову, ноги в коленях не сгибаем, от пола не отрываем, голова смотрит прямо; 2 – и.п. То же в левую сторону. Выполнить по 3 – 4 поворота в каждую сторону.
3. **И.**п. – ноги на ширине плеч, руки внизу, вдоль туловища. 1 – руки вверх, отставить правую ногу назад на носок, потянуться вверх; 2 – и.п.; 3 – руки вверх, отставить левую ногу назад на носок, потянуться вверх; 4 – и.п. Выполнить по 3 – 4 раза для каждой ноги.
4. **И.п. –** ноги врозь, руки на поясе. 1 – 2 – 3 – пружинистые наклоны вперед, касаясь пальцами пола; 4 – и.п. Выполнить 6 – 7 подходов.
5. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – правой ногой шаг вперед, присесть, так чтобы колено левой ноги не касалось пола, прямые руки в стороны; 2 – и.п; 3 – левой ногой шаг вперед, присесть, так чтобы колено правой ноги не касалось пола, прямые руки в стороны; 4 – и.п.

6 **И.п. –** ноги вместе, руки на поясе. Прыжки вокруг себя на 4 – счёта. 2 раза в правую сторону, 2 раза в левую сторону.

Речевка:

В нашей группе говорят –
Физкультура друг ребят!
И зарядка по утрам,
Это всё – на пользу нам!

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

Комплекс гимнастики №2 (декабрь)

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

2.Ходьба в колонне по одному:

- строевым шагом (35 – 40 секунд);
- на носках, руки вытянуты вверх (15 секунд);
- на пятках, руки к плечам (15 секунд);
- с высоким подниманием колен, руки на поясе (15 секунд);
- широки шагом, руки за головой (15 секунд);
- с переходом на легкий бег.

3. Бег в умеренном темпе, руки согнуты в локтях (25 – 30 секунд).

- на носках, руки вытянуты вверх (15 секунд);
- с захлёстыванием голени, руки на поясе (15 секунд);
- со сменой направляющего по сигналу воспитателя (дети бегут в колонне по одному в умеренном темпе, воспитатель называет имя того, кто должен встать на место направляющего, ребенок, чьё имя назвали, встаёт на место направляющего в процессе бега, колонна не останавливается! (3 – 4 раза);
- в умеренном темпе с переходом на ходьбу.

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

Упражнение на восстановление дыхания: И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. Глубокий вдох через нос, плавный полный выдох на правое плечо. Поворот головы прямо – вдох, плавный полный выдох на левое плечо. Повторить 3 – 4 раза.

Упражнения без предметов

1. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклон головы вправо; 2- и.п; 3 – наклон головы влево; 4 – и.п. Выполнить по 3 – 4 наклона в каждую сторону.
2. **И.п. –** ноги вместе, руки на плечи. 1 – подняться на носки, руки вытянуть вверх; 2 – и.п. Повторить 7 – 8 раз.
3. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки за спиной ладонь в ладонь. 1 – 2 – двойной поворот туловища вправо; 3 – и.п.4 – 5 – двойной поворот туловища влево; 6 – и.п. В процессе выполнения упражнения руки остаются за спиной ладонь в ладонь. Выполнить 3 – 4 раза в каждую сторону.
4. **И.п. –** ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – поднять правую ногу, согнув в колени, задержать ногу в таком положении на счет 2 – 3; 4 – опустить ногу на всю ступню. То же выполнить на левую ногу. Выполнить по 3 – 4 подьем на каждую ногу.
5. **И.п.** – пятки вместе, носки врозь, руки внизу, вдоль туловища. 1 – присесть, отрывая пятки от пола, руки за голову; 2 – и.п. Выполнить 8 –9 глубоких приседаний.
6. **И.п. –** ноги вместе, руки за головой. 1 – 2 – выполнить 2 прыжка вправо; 3 – 4 – выполнить 2 прыжка влево. Выполнить по 4 подхода в каждую сторону.

Речевка:
Чтобы день твой был в порядке,
Начинай его с зарядки!
На зарядку выходи,
На зарядку всех буди!

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