Комплекс гимнастики № 1 (ноябрь)

1. Построение в шеренгу. Проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному.
2. Ходьба в колонне по одному:
   - строевым шагом (25 – 30 секунд);
   - на носках, руки за голову (15 секунд);
   - на пятках, руки на поясе (15 секунд);
   - широким шагом, руки на поясе (15 секунд);
   - с переходом на легкий бег;
3. Бег в умеренном темпе, руки согнуты в локтях (25 – 30 секунд):
   - на носках, руки за голову (15 секунд);
   - с захлестыванием голени, руки на поясе (15 секунд);
   - со сменой направления движения по сигналу воспитателя (4 раза) (20 секунд);
   - с переходом на ходьбу.
4. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе с восстановлением дыхания, с перестроением в три колонны.

Упражнения без предметов

1. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – плечи вверх (спина прямая, руки прижаты к туловищу) 2 – и.п. Выполнить 6 – 7 раз.
2. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки за головой (спина прямая). 1 – поворот туловища в правую сторону с отведением прямых рук в стороны; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища в левую сторону с от ведением прямых рук в стороны; 4 – и.п. Выполнить по 3 – 4 поворота в каждую сторону.
3. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой ноге, левой рукой коснуться пальцев правой ноги, левую руки отвести вверх, за спину; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и.п. То же к левой ноге. Выполнить по 3 наклона в каждую сторону.
4. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – присесть на носки, прямые руки вытянуть вперед. Выполнить 6 – 7 глубоких приседаний.
5. **И.п.** – стойка левая нога вперёд, правая назад, руки на поясе. Прыжком сменить положения ног. Выполняется под счет 1 – 8. Выполнить 2 подхода.

Речевка:
Раз и два и все в порядке,
Не выходит – не беда!
Тот, кто делает зарядку,
Не болеет никогда!

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

Комплекс гимнастики №2 (ноябрь)

1. Построение в шеренгу. Проверка осанки и равнения. Перестроение в колонну по одному.
2. Ходьба в колонне по одному:
   - строевым шагом (25 – 30 секунд);
   - на носках, руки вытянуты вверх (15 секунд);
   - высоко поднимая колени, руки на поясе (15 секунд);
   - перекатом с пятки на носок, руки на поясе (15 секунд);
   - с переходом на легкий бег.
3. Бег в умеренном темпе, руки согнуты в локтях (25 – 30 секунд);
   - бег на носках, прямые руки вытянуты вверх (15 секунд);
   - с ускорением и замедлением по сигналу воспитателя (2 раза);
   - прямыми ногами вперёд, руки на поясе (15 секунд);
   - бег с переходом на ходьбу;
4. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе с восстановлением дыхания, с перестроением в три колонны.

Упражнения без предметов

1. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – руки хлопком над головой; 3 – руки в стороны; 4 – и.п. Выполнить 6 – 7 раз.
2. **И.п.** – ноги вместе, руки к плечам. 1 – подняться на носки, руки вытянуть вверх; 2 – и.п. Выполнить 6 – 7 раз.
3. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; наклон вперед к правой ноге (пальцами рук, коснуться пальцев ног); 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение. Выполнить 6 – 7 наклонов.
4. **И.п. –** стойка пятки вместе, носки врозь, руки за головой. 1 – присесть, пятки оторвать от пола, 2 – и.п. Выполнить 6 – 7 глубоких приседаний.
5. **И.п.** – ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в правую – левую сторону. 1 – прыжок вправо; 2 – прыжок влево. Выполнить 2 подхода по 6 – 7 прыжков.

Речевка:
Все ребята в нашей группе
Ловкие и смелые.
Потому, что каждый день
Мы зарядку делаем!

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