Комплекс гимнастики №1 (ноябрь)
«Белки - белочки»

Вводная часть

Дети построены в круг.

Воспитатель: угадайте, ребята, в кого мы сегодня превратимся на утренней зарядки, послушайте мою загадку:

Хожу в пушистой шубке,
Живу в густом лесу.
В дупле на старом дубе
Орешки я грызу.

Дети: белка.

Воспитатель: правильно это белочка. Белки любят играть и по деревьям скакать. Вот и мы с вами сейчас будем заниматься и играть.

- ходьба друг за другом в колонне по одному (10 секунд).
- марш в колонне по одному (10 секунд).
- ходьба на носочках, руки на поясе (10 секунд).
- бег в умеренном темпе (15 секунд).
- бег на носочках, руки на поясе (10 секунд).
- ходьба друг за другом (10 секунд)

Построение в круг.

Основная часть

Упражнение «Белочка проснулась».

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Подтянуться на носочки вверх. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз.

Указание детям: «Выпрямить спину».

Упражнение «Белочка моет лапки».

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Вытянуть руки вперёд, поочередно опуская и поднимая ладони-«лапки» вверх – вниз. Вернуться в и.п. Повторить 4 – 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Белочка собирает орешки».

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Наклониться вперёд, ладонями тянуться к полу. Встать, выпрямиться. Повторить 4 – 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Белочка греется на солнышке».

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Присесть, руками вытянуть вперед Вернуться в и.п. Повторить 5 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Белочка прыгает с ветки на ветку».

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки вперёд – назад – вперёд – назад, остановка. Вернуться в и.п. Повторить 3 раза.

Указание детям: «Прыгать легко».

Заключительная часть

Дыхательное упражнение «Белочка дует на лапки»: держать ладони раскрытыми перед лицом. На счет 1 – 2 – сделаем глубокий вдох, на счет 1 – 4 – полный выдох. Повторяем 2 – 3 раза.

Ходьба по кругу в колонне по одному в медленном темпе (15 секунд).

Комплекс гимнастики №2 (ноябрь)
«Ёжики»

Вводная часть

Дети построены в круг.

Воспитатель: ребята, сегодня мы отправимся в гости, а к кому – отгадайте.

Лесом катиться клубок,
У него колючий бок.
Он охотиться ночами
За жуками и мышами.

Воспитатель: правильно, ежик. Сегодня мы с вами превратимся в маленьких ёжиков и отправимся в лет, потому что ёжики живут в лесу.

Встаньте друг за другом для ходьбы по кругу.

- ходьба в колонне по одному – дети идут по лесу (15 секунд).
- ходьба на носочках, руки на поясе – дети идут по болоту (10 секунд).
- ходьба приставным шагом вперед – дети идут по узкой тропинке (10 секунд).
- бег в умеренном темпе – дети убегают от лисы (15 секунд).
- ходьба в колонне по одному (10 секунд).

Построение вкруг.

Основная часть

Воспитатель: Вот мы и пришли в лес. И сейчас мы сделаем зарядку на лесной полянке.

Упражнение «Ёжики потягиваются».

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Повернуть голову в правую сторону. Вернуться в и.п. Повернуть голову в левую сторону. Вернуться в и.п. Повторить по 3 раза в каждую сторону. Темп медленный.

Указание детям: «Не делайте резких движений головой, спину держите прямо».

Упражнение «Ёжики здороваются».

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Наклонить голову вперёд. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз. Темп медленный.

Указание детям: «Не делать резких движений головой».

Упражнение «Ёжики прячут лапки».

И.п. – стойка, ноги слегка расставлены, руки опущены. Завести руки за голову, развести локти в стороны, голова прямо. Вернуться в и.п. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Упражнение «Ёжики играют в прятки»

И.п. – стойка, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Сесть, закрыть глаза руками. Встать, вернуться в и.п. Повторить 5 раз. Темп выполнения упражнения умеренный.

Указание детям: «После приседаний нужно хорошо выпрямиться».

Упражнение «Ёжики выселяться».

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Выполнить серию из 8 – 10 подпрыгиваний и 8 – 10 шагов. Повторить 2 – 3 раза. Дыхание произвольное.

Указание детям: «Прыгать легко».

Заключительная часть

Ходьба по кругу друг за другом в медленном темпе (10 секунд).

Бег по кругу друг за другом в медленном темпе (15 секунд).