Комплекс гимнастики №1 (декабрь)

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

2. Ходьба в колонне по одному:
- строевым шагом (15 секунд);
- на носках, руки «полочкой» (15 секунд);
- на пятках, руки за голову (15 секунд);
- высоко поднимая колени, руки на поясе (15 секунд);
- с переходом на лёгкий бег.

3. Бег в умеренном темпе в колонне по одному, руки согнуты в локтях;
- на носках, руки в стороны (15 секунд);
- со сменой направления движения по сигналу воспитателя (4 раза);
- с переходом на ходьбу.

4. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе с восстановление дыхания, с перестроением в два звена.

Упражнение на восстановление дыхания «Шарик»: ладони «лодочкой», делаем глубокий вдох через нос, выдох в ладони, «шарик надувается» - разводим ладони в стороны. Хлопаем в ладони – «шарик сдулся». Повторяем 2 – 3 раза.

Упражнения без предметов

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – прямые руки в стороны; 2 – руки перед грудью полочкой; 3 – вращаем руки перед грудью одну вокруг другой – «заводим мотор»; 4 – руки в стороны; 5 – и.п. Повторить упражнение 4 – 5 раз.

2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 – наклон туловища вперед, руки отводим за спину, голова смотрит вниз; 2 – и.п. Выполнить 5 – 6 наклонов.

3. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища в правую сторону, правую руку отводим назад за спину, голова смотрит на ладонь; 2 – и.п. 3 – поворот туловища в левую сторону, левую руку отвели за спину, голова смотрит на ладонь; 4 – и.п. Выполнить по 3 поворота в каждую сторону.

4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу вдоль туловища. 1 – глубоко присесть, руками обхватить колени, опустить голову вниз к коленям; 2 – и.п. Выполнить 5 – 6 приседаний.

5. И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Выполнить 7 – 8 прыжков, 7 – 8 шагов. Повторить 2 раза.

Речевка:
Приучай себя к порядку –
Делай каждый день зарядку!
Смейся веселей –
Будешь здоровей!

5. Легкий бег на носках в колонне по одному, ходьба в колонне по одному в умеренном темпе, выход из зала.

Комплекс гимнастики №2 (декабрь)

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

2. Ходьба в колонне по одному:
- строевым шагом (15 секунд);
- на носках, прямые руки в стороны (15 секунд);
- на пятках, руки на поясе (15 секунд);
- в полуприсяди, руки на поясе (15 секунд);
- с переходом на лёгкий бег.

3. Бег в умеренном темпе в колонне по одному, руки согнуты в локтях;
- на носках руки на поясе (15 секунд);
- с остановкой и приседанием (руки вытянуты вперёд) по сигналу воспитателя (3 – 4 приседания);
- с переходом на ходьбу.

4. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе с восстановление дыхания, с перестроением в два звена.

Упражнение на восстановление дыхания «Шарик»: ладони «лодочкой», делаем глубокий вдох через нос, выдох в ладони, «шарик надувается» - разводим ладони в стороны. Хлопаем в ладони – «шарик сдулся». Повторяем 2 – 3 раза.

Упражнения без предметов

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз, вдоль туловища. 1 – руки к плечам; 2 – руки вытянуть вверх; 3 – руки к плечам; 4 – и.п. Повторить упражнение 4 – 5 раз.

2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища вправо, посмотреть за спину; 2 – и.п.; 3 – поворот туловища влево, посмотреть за спину; 4 – и.п. Выполнить по 3 – 4 поворота в каждую сторону.

3. И.п. – ноги вместе, руки на поясе. 1 – отставить правую ногу на носок вправо; 2 – и.п.; 3 – отставить левую ногу на носок влево; 4 – и.п. Повторить по 3 – 4 раза в каждую сторону.

4. И.п. – стойка пятки вместе, носки врозь, руки на поясе. 1 – присесть, руки вытянуть вперед; 2 – и.п. Выполнить 5 – 6 глубоких приседаний.

5. И.п. – ноги вместе, руки внизу, вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки хлопком над головой; 2 – и.п. Выполнить 7 – 8 прыжков.

Речевка:
Приучай себя к порядку –
Делай каждый день зарядку!
Смейся веселей –
Будешь здоровей!

5.Легкий бег на носках в колонне по одному, ходьба в колонне по одному в умеренном темпе, выход из зала.