Комплекс гимнастики № 1 (октябрь)

Неделя №1 Лексическая тема: «Лес. Деревья»

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 (15 секунд);
   - на пятках, руки за спиной «ладонь в ладонь» (15 секунд) ;
   - широким шагом, руки на поясе (15 секунд);
   - ходьба без задания с переходом на легкий бег по сигналу воспитателя;
3. Бег в умеренном темпе, руки согнуты в локтях (20 секунд):
   - со сменой направления движения по сигналу воспитателя, 2 раза (15 секунд);
   - на носках, руки на поясе (10 секунд);
   - с захлестыванием голени, руки на поясе (10 секунд);
   - без задания с переходом на ходьбу по сигналу воспитателя.
4. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе с восстановлением дыхания, с перестроением в три колонны.

Двигательная гимнастика

Мы сегодня в сквер пришли, Дуб могучий там нашли,	*Ходьба на месте.*
Он высокий и широкий, Только очень одинокий	*Руки вытягиваем вверх и в стороны, перед грудью.*
Вокруг дуба побежим	*Бег на месте.*
Влево, вправо поглядим,	*Наклоны головы влево, вправо.*
Если солнце припекает, Мы в тенёчке посидим.	*Приседания.*
Вы деревья охраняйте, Берегите, не ломайте.	*Ходьба на месте.*

Упражнения без предметов

1. **И.п.** – ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая рука внизу, ладони сжаты в кулаки. Рывки руками. 1 – 2 правая рука вверху; 3 – 4левая рука вверху. Выполнить 3 смены положения рук.
2. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища в правую сторону, правую руку отвести за спину, рука прямая, ладонь на уровне лица, смотрим на ладонь (ноги от пола не отрываем); 2 – и.п. то же в левую сторону. Выполнить по 3 – 4 поворота в каждую сторону.
3. **И.п.** – ноги вместе, руки на поясе. 1 – отставить правую ногу вперёд на носок; 2 – в правую сторону; 3 – назад; 4 – и.п. (при выполнении упражнения нога должна быть прямой и касаться пола только носком). То же, другой ногой. Повторить 3 – 4 раза.
4. **И.п. –** ноги врозь, руки на поясе, 1 – 2 – 3 – выполнить пружинистые наклоны вперёд, пальцами рук касаясь, пола; 4 – и.п. Выполнить 6 – 7 раз.
5. **И.п.** – стойка пятки вместе носки врозь, руки на поясе. Выполнить 6 – 7 глубоких приседаний, отрывая пятки от пола.
6. **И.п.** – ноги вместе, руки за головой. Выполнить 2 подхода по 6 – 7 прыжков на носках.

Речевка:

Осень листьями играет, дождик мелкий в нас бросает!
Не боимся луж и стужи, мы с зарядкой крепко дружим!

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

Комплекс гимнастики № 1 (октябрь)

Неделя №2 Лексическая тема: «Перелётные птицы»

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

Пальчиковая гимнастика

Мы все добрые ребята, Помогаем мы пернатым,	*Интенсивное сжимание и разжимание пальцев рук.*
Перечислить их готовы: Раз – сорока, два – ворона, Воробей, снегирь, синица –	*Загибание пальцев на каждое слово, начиная с большого пальца.*
Вот зимующие птицы. Мы кормушки смастерим	*Интенсивное сжимание и разжимание пальцев рук.*
И всем птицам корм дадим.	*Хлопки руками.*

2. Ходьба в колонне по одному:
   - строевым шагом (20 секунд);
   - на носках, руки на поясе (15 секунд);
   - на пятках, руки за спиной «ладонь в ладонь» (15 секунд) ;
   - широким шагом, руки на поясе (15 секунд);
   - ходьба без задания с переходом на легкий бег по сигналу воспитателя;

3. Бег в умеренном темпе, руки согнуты в локтях (20 секунд):
   - со сменой направления движения по сигналу воспитателя, 2 раза (15 секунд);
   - на носках, руки на поясе (10 секунд);
   - с захлестыванием голени, руки на поясе (10 секунд);
   - без задания с переходом на ходьбу по сигналу воспитателя.

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

Упражнения без предметов

1. **1И.п.** – ноги на ширине плеч, правая рука вверху, левая рука внизу, ладони сжаты в кулаки. Рывки руками. 1 – 2 правая рука вверху; 3 – 4левая рука вверху. Выполнить 3 смены положения рук.
2. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот туловища в правую сторону, правую руку отвести за спину, рука прямая, ладонь на уровне лица, смотрим на ладонь (ноги от пола не отрываем); 2 – и.п. то же в левую сторону. Выполнить по 3 – 4 поворота в каждую сторону.
3. **И.п.** – ноги вместе, руки на поясе. 1 – отставить правую ногу вперёд на носок; 2 – в правую сторону; 3 – назад; 4 – и.п. (при выполнении упражнения нога должна быть прямой и касаться пола только носком). То же, другой ногой. Повторить 3 – 4 раза.
4. **И.п. –** ноги врозь, руки на поясе, 1 – 2 – 3 – выполнить пружинистые наклоны вперёд, пальцами рук касаясь, пола; 4 – и.п. Выполнить 6 – 7 раз.
5. **И.п.** – стойка пятки вместе носки врозь, руки на поясе. Выполнить 6 – 7 глубоких приседаний, отрывая пятки от пола.
6. **И.п.** – ноги вместе, руки за головой. Выполнить 2 подхода по 6 – 7 прыжков на носках.

Речевка:

Осень листьями играет,
Дождик мелкий в нас бросает!
Не боимся луж и стужи.
Мы с зарядкой крепко дружим!

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

Комплекс гимнастики №2 (октябрь)

Неделя №3 Лексическая тема «Осень»

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, прямые руки вытянуты вверх (15 секунд);
   - на пятках, руки за голову (10 секунд);
   - приставным шагом, приставляя носок одной ноги к пятки другой, руки на поясе (10 секунд);
   - без задания, с переходом на легкий бег по сигналу воспитателя.

3. Бег в умеренном темпе, руки согнуты в локтях (20 секунд);
- с остановкой по сигналу воспитателя (сигнал – остановились, присели лицом в круг, руки вытянули вперёд) 2 – 3 раза (15 секунд);
- на носках, прямые руки вытянуты вверх (10 секунд);
- с высоким подниманием колен, руки на поясе (10 секунд);
- без задания с переходом на ходьбу по сигналу воспитателя;

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

Двигательная гимнастика

Я по улице шагаю,	*Ходьба на месте.*
Если дождь – зонт открываю,	*Поднимание рук вверх.*
Если лужи – перепрыгну,	*Прыжки на месте.*
Весело «Ура!» я крикну.	*Бег на месте.*
Если солнце – побегу, Листьев маме соберу,	*Имитация сбора листьев.*
Если мама позовёт, Я скажу ей «Осень, вот!»	*Вытягивание рук вверх.*

Упражнения без предметов

1. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1 – 4 круговое вращение рук вперёд; 5 – 8 круговое вращение рук назад. Повторить 3 – 4 раза.
2. **И.п.** – ноги врозь, руки за головой, локти в стороны, спина прямая. 1 – 2 наклон туловища в правую сторону, 3 – 4 наклон туловища в левую сторону. Выполнить по 3 – 4 раза в каждую сторону.
3. **И.п. –** ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон с поворотом к правой ноге и хлопком в ладони за коленом; 2 – и.п.; 3 – наклон с поворотом к левой ноге и хлопком в ладони за коленом; 4 – и.п. Выполнить по 3 наклона к каждой ноге.
4. **И.п.** – ноги вместе, руки на поясе. 1 – отставить правую ногу вперёд на носок; 2 – в правую сторону; 3 – назад; 4 – и.п. (при выполнении упражнения нога должна быть прямой и касаться пола только носком). То же, другой ногой. Повторить 3 – 4 раза.
5. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх. 1 – присесть, руки за голову, пятки оторвать от пола. 2 – принять и.п. Выполнить 6 – 7 глубоких приседаний.
6. **И.п.** – ноги вместе, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. Выполнить 2 подхода по 6 – 7 прыжков.

Речевка:

Даже утром самым хмурым, веселит нас физкультура!
Для здоровья очень важно, чтоб зарядку делал каждый!

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

Комплекс гимнастики №2 (октябрь)

Неделя №4 Лексическая тема: «Транспорт. Азбука дорожного движения»

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, прямые руки вытянуты вверх (15 секунд);
- на пятках, руки за голову (10 секунд);
- приставным шагом, приставляя носок одной ноги к пятки другой, руки на поясе (10 секунд);
- без задания, с переходом на легкий бег по сигналу воспитателя.

3. Бег в умеренном темпе, руки согнуты в локтях (20 секунд);

- с остановкой по сигналу воспитателя (сигнал – остановились, присели лицом в круг, руки вытянули вперёд) 2 – 3 раза (15 секунд);
- на носках, прямые руки вытянуты вверх (10 секунд);
- с высоким подниманием колен, руки на поясе (10 секунд);
- без задания с переходом на ходьбу по сигналу воспитателя;

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

Пальчиковая гимнастика

Будем ручками играть И про транспорт вспоминать.	*Соединяем пальцы с большим пальцем.*
Полетим на самолёте, Облака, вы как живёте?	*Изображаем крылья самолёта.*
В лодочке качаемся И волнам улыбаемся	*Ладошки в «лодочку», изображаем волны.*
Мотоцикл мы разгоняем,	*Сжимаем пальцы в кулак и разжимаем.*
На перегонки, играем	*Руки в «трубочку» - дуем ветерком.*
С ветром, солнцем и друзьями.	*Руки вверх – лучи солнца, показываем на друзей.*
Называйте транспорт с нами.	*Надавливаем подушечками пальцев друг на друга.*

Упражнения без предметов

1. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1 – 4 круговое вращение рук вперёд; 5 – 8 круговое вращение рук назад. Повторить 3 – 4 раза.
2. **И.п.** – ноги врозь, руки за головой, локти в стороны, спина прямая. 1 – 2 наклон туловища в правую сторону, 3 – 4 наклон туловища в левую сторону. Выполнить по 3 – 4 раза в каждую сторону.
3. **И.п. –** ноги врозь, руки на поясе. 1 – наклон с поворотом к правой ноге и хлопком в ладони за коленом; 2 – и.п.; 3 – наклон с поворотом к левой ноге и хлопком в ладони за коленом; 4 – и.п. Выполнить по 3 наклона к каждой ноге.
4. **И.п.** – ноги вместе, руки на поясе. 1 – отставить правую ногу вперёд на носок; 2 – в правую сторону; 3 – назад; 4 – и.п. (при выполнении упражнения нога должна быть прямой и касаться пола только носком). То же, другой ногой. Повторить 3 – 4 раза.
5. **И.п.** – ноги на ширине плеч, руки вытянуты вверх. 1 – присесть, руки за голову, пятки оторвать от пола. 2 – принять и.п. Выполнить 6 – 7 глубоких приседаний.
6. **И.п.** – ноги вместе, руки на поясе. 1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком ноги вместе. Выполнить 2 подхода по 6 – 7 прыжков.

Речевка:

Даже утром самым хмурым, веселит нас физкультура!

Для здоровья очень важно, чтоб зарядку делал каждый!

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