## Комплекс гимнастики №1 (октябрь)

- 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 голову (10 секунд)
  - широким шагом, руки на поясе (10 секунд);
  - строевым шагом, с переходом на легкий бег по сигналу воспитателя.
- 3. Легкий бег, руки согнуты в локтях (20 секунд):
  - на носках, руки вытянуты вверх (15 секунд);
  - с остановкой по сигналу воспитателя (сигнал остановились, присели лицом в круг, руки вытянули вперёд) 2 3 раза (20 секунд);
  - с захлёстыванием голени, руки на поясе (10 секунд);
  - с переходом на ходьбу по сигналу воспитателя.
- **4.** Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе **с восстановлением** дыхания в ходьбе, с перестроением в три колонны.

## Упражнения без предметов

- **1.** И.п. ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1-4 вращение рук вперед; 5-8 вращение рук назад. Повторить 4 раза.
- **2. И.п.** ноги врозь, руки на поясе. 1 поворот туловища в правую сторону, прямые руки развести в стороны; 2 и.п.; то же в левую сторону. Выполнить 4 поворота в каждую сторону.
- **3. И.п.** ноги на ширине плеч, руки согнуты к плечам, локти в стороны, спина прямая. 1 свести перед собой левую ногу, согнув её в колене, с локтём правой руки (спина должна оставаться прямой!); 2 и.п. 3 4 то же в левую сторону (8 раз).
- **4. И.п.** ноги врозь, руки на поясе. 1-2-3 выполнить пружинистые наклоны вперед, пальцами рук касаясь, пола; 4-и.п. Выполнить 5-6 подходов по 3 наклона.
- **5. И.п.** ноги вместе, руки на поясе. 1 присесть, прямые руки вперед, пятки оторвать от пола; 2 и.п. Выполнить 8 приседаний.
- **6. И.п.** ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 прыжком ноги врозь, руки хлопком над головой; 2 и.п. Выполнить 8 10 прыжков.

#### Речевка:

Дружно делаем зарядку. Все, кто хочет, становись! На зарядку, по порядку. Утру, солнцу улыбнись!

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

## Комплекс гимнастики №2 (октябрь)

- 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 вытянуты вверх (15 секунд);
  - на пятках, руки за спиной «ладонь в ладонь» (10 секунд);
  - с высоким подниманием колен, руки на поясе (10 секунд);
  - строевым шагом с переходом на легкий бег по сигналу воспитателя.
- 3. Легкий бег, руки согнуты в локтях (20 секунд);
  - на носках с разным положением рук (вверх, в стороны, за голову) (15сек.);
  - прямыми ногами вперёд, руки на поясе (10 секунд);
  - со сменой направления движения по сигналу воспитателя 2 раза (15 сек.);
  - с переходом на ходьбу по сигналу воспитателя.
- **4.** Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе **с восстановлением дыхания в ходьбе,** с перестроением в три колонны.

# Упражнения без предметов

- **1. И.п.** ноги на ширине плеч, руки внизу, вдоль туловища. 1 поднять плечи вверх, 2 и.п. Повторить 8 раз.
- **2. И.п.** ноги на ширине плеч, руки за голову. 1-2 наклон туловища в правую сторону 3-4 наклон туловища в левую сторону. Выполнить по 4 наклона в каждую сторону.
- **3. И.п.** ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 развести прямые руки в стороны; наклониться вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 выпрямиться, руки в стороны; 4 вернуться в и.п. выполнить 6 7 раз.
- **1. 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 раза для каждой ноги.
- **4. И.п.** ноги на ширине ступни, руки за головой. Выполнить 8 глубоких приседаний.
- **5. И.п.** ноги вместе, руки на поясе. 1 прыжок вперёд, 2 прыжок назад. 2 подхода по 8 прыжков.

### Речевка:

Мы спортивные ребята И красивые девчата! Потому, что не скучаем, День с зарядки начинаем!

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