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);
   - с переходом на лёгкий бег.
3. Бег в умеренном темпе в колонне по одному, руки согнуты в локтях (15 секунд);
   - на носках, руки за голову (15 секунд);
   - с остановкой по сигналу воспитателя (по сигналу – остановились, присели лицом в круг, руки вытянули вперёд) 2 – 3 раза (25 секунд);
   - без задания с переходом на ходьбу.
4. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе с восстановлением дыхания, с перестроением в круг (15 секунд).

Упражнения без предметов

Упражнение на восстановления дыхания: И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки скрещены на груди. 1 – вдох, руки развести в стороны; 2 – полный плавный выдох, вернуться в и.п. Повторить 2 – 3 раза.

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – прямые руки в стороны; 2 – прямые руки вверх; 3 – прямые руки в стороны; 4 – и.п. Выполнить 4 – 5 раз.
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 – 2 наклон туловища вправо, 3 – 4 наклон туловища влево. Повторить по 3 раза в каждую сторону.
3. И.п. – ноги вместе, руки на поясе. 1 – поднять правую ногу, сгибая в колене (спина прямая, смотрим прямо); 2 – и.п. 3 – поднять левую ногу, сгибая в колене. Повторить 3 – 4 раза для каждой ноги.
4. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за головой. Выполнить 5 – 6 глубоких приседаний.
5. И.п. – ноги вместе, руки на поясе. 1 – прыжок вперёд. 2 – прыжок назад. Выполнить 2 подхода по 6 – 8 прыжков.

Речевка:
Вот и осень на дворе,
Дождик, грязь и лужи.
Для нас зарядка – лучший друг,
Доктор нам не нужен!

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 голову (10 секунд);
   - высоко поднимая колени, руки на поясе (носок тянем вниз) (10 секунд);
3. Бег в умеренном темпе в колонне по одному, руки согнуты в локтях (15 секунд):
   - с разным положением рук (прямые руки в стороны, руки на плечи, руки на поясе) (20 секунд);
   - на носках, руки вытянуты вверх (15 секунд);
   - с захлёстыванием голени, руки на поясе (10 секунд);
   - без задания с переходом на ходьбу.
4. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе, с восстановлением дыхания, с перестроением в круг.

Упражнения без предметов

Упражнение на восстановления дыхания: И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки скрещены на груди. 1 – вдох, руки развести в стороны; 2 – полный плавный выдох, вернуться в и.п. Повторить 2 – 3 раза.

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки к плечам. 1 – 4 круговые вращения рук вперёд, 5 – 8 круговые движения рук назад. Повторить 2 – 3 раза.
2. И.п. – ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 – 2 – поворот туловища вправо; 3 – 4 поворот туловища влево. Повторить 3 – 4 раза.
3. И.п. – ноги вместе, руки на поясе. 1 – поднять правую ногу, сгибая в колене (спина прямая, смотрим прямо); 2 – и.п. 3 – поднять левую ногу, сгибая в колене. Повторить 3 – 4 раза для каждой ноги.
4. И.п. – ноги вместе, руки на поясе. 1 – присесть, прямые руки вынести вперёд, хлопнуть в ладоши; 2 – и.п. Выполнить 5 – 6 раз.
5. И.п. – ноги вместе, руки на поясе. Выполнить 8 прыжков, 8 шагов на месте. Повторить 2 раза.

Речевка:
Вот и осень на дворе,
Дождик, грязь и лужи.
Для нас зарядка – лучший друг,
Доктор нам не нужен!

5. Ходьба в колонне по одному в умеренном темпе, легкий бег на носках, выход из зала.