

Комплексы
утренней гимнастики на год
(5-6 года)



СЕНТЯБРЬ

I КОМПЛЕКС:

1. «По дороге в детский сад»

Построение в шеренгу, равнение.

Ходьба обычная, мелким и широким шагом.

*«Наши ребята идут в детский сад,
наши ребята очень спешат»*

Бег обычный, мелким и широким шагом.

*«Маленькие домики по улице бегут,
мальчиков и девочек домики везут»*

Светофор. И.п.: сидя верхом, ноги согнуты, руки в стороны.

«Если свет зажёгся красный – значит двигаться опасно» поднять руки вверх, скрестить их над головой, в и.п.

И.п.: сидя верхом на скамейке, руки на плечах впереди сидящего.

«Свет зелёный говорит – проходите, путь открыт» поворот вправо, отводя правую руку через сторону назад, в и.п. То же влево.

Велосипед. И.п.: то же.

«На двух колёсах я качу, двумя педалями верчу»

поднимать вверх обе ноги попеременно 3-4 раза, имитируя езду на велосипеде, в и.п.

Троллейбус. И.п.: сидя верхом, руки вверх (рожки у троллейбуса).

наклон вправо (влево), в и.п. (крутые повороты).

Мост. И.п.: стоя лицом к скамейке, ноги на ш.п., руки вниз.

наклониться вперед, опустить руки на скамейку, в и.п.

И.п.: ноги на ш.с., руки на пояс.

Пешеходный переход. В.: прыжки на двух ногах вокруг скамейки

(один круг) и ходьба в обратную сторону.

Дыхательное упражнение **“Машина”**.

Дети выполняют вращения кистями рук с одновременным произнесением звука [р] на выдохе.

(Упражнение способствует крупной вибрации тканей организма, стимулирует обменные процессы, повышает энергетику, улучшает кровоток в организме и отхождение мокроты.)

Перестроение в одну колонну, спокойная ходьба.

«Нужно правила движенья

Выполнять без возраженья!»

2. Заключительная ходьба.

3. Подвижная игра

II КОМПЛЕКС:

1. «Осенний урожай» (с малым мячом)

Построение в колонну, ходьба обычная, высоко поднимая колени, приставным шагом.

«Вырос в поле урожай, поскорее собирай.

Едут детки маленькие по дорожке ладненькой,

По кочкам, по кочкам, по пням и пенечкам.»

Бег обычный, боковым галопом, змейкой.

«По дорожке по прямой полетели мы стрелой!»

Дети берут мяч из корзины и строятся в 2-3 колонны.

Фрукты. И.п.: стоя ноги вместе, руки вниз.

поднять руки вверх, опустить мяч за голову

«Мы с деревьев фрукты рвали», поднять руки вверх, опустить вниз *«И корзины наполняли».*

Горох. И.п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках вверх.

наклон туловища вправо, влево.

«Лук собрали и горох — урожай у нас неплох!»

Репа. И.п.: стоя ноги на ш.п., руки вверх.

наклон туловища вниз, задеть мячом пол,

«Репу круглую достали, чуть на землю не упали», в и.п.

Помидоры. И.п.: стоя (сидя) на коленях, мяч прижат к груди.

поворот вправо (влево), руки вперёд *«Помидоры дружно рвали и по вёдрам рассыпали»,* в и.п.

Кабачок. И.п.: сидя, ноги вместе, мяч зажат между ступнями, руки в упоре назад.

поднять ноги вверх, опустить. *«Вот пузатый кабачок —*

отлежал себе бочок».

Арбузы. И.п.: сидя по-турецки.

подбрасывать и ловить мяч. *«Мы арбузы собирали*

и в машину их кидали».

И.п.: мяч в правой руке внизу, левая на поясе.

5 прыжков на правой ноге, 5 - на левой, 5 — на двух ногах, *«Тут горка, там овраг — покороche сделай шаг!»* чередовать с ходьбой на месте (15).

Дыхательное упражнение **“Подуй на ягодку”.**

Перестроение в одну колонну, спокойная ходьба.

«Едем, едем мы домой на машине грузовой.

Ворота отворяй, едет с поля урожай!»

ОКТЯБРЬ

I КОМПЛЕКС:

1. «Дикие животные»

Построение в колонну, ходьба обычная, мелким «пауки» и широким «крокодилы» шагом.

Бег обычный, боковым галопом, змейкой.

Дети строятся в 2-3 колонны.

«Крокодил». И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища.

Плавное поднять правую (левую) руку вверх, левую (правую) назад, слегка прогнуться, в и. п.

«Щелкнул пастью крокодил, чуть он нас не проглотил».

«Обезьяны». И. п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Наклон туловища вправо (влево), руки согнуть в локтях, ладони вперед, пальцы рук широко раздвинуть, в и. п.

«Расшались обезьяны, раскачали все лианы».

«Черепашка». И. п. – присед, ладони на полу.

Шагая руками вперед выпрямить ноги, голову прямо; в и. п.

«Ползет, не зная страха, большая черепаха».

«Паук». И. п. – о. с., руки вниз.

1 — руки вверх, хлопок над головой; 2 — наклон туловища вперед, хлопок за ногами; 3 — в и.п.

«Сеть плетёт большой паук, зацепил её за сук».

«Попугай». И. п. – ноги на ширине плеч, руки на пояс.

Поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, оттягивая носок; хлопнуть ладонями по колену, в и. п.

«Попугай не знает лени – поднимает он колени».

«Удав». И. п. – ноги на ш.п., руки в «замок» на затылке.

Поднять руки вверх, ладонями наружу, повернуться вправо (влево) в и. п.

«Длинный удав свои кольца расправил, спрятаться нас за кустами заставил».

«Колибри». И. п.: стоя, ноги вместе, руки на пояс.

Прыжки на двух ногах **«Колибри летают, над нами порхают»**, чередовать с ходьбой на месте **«В джунглях нет ни дорог, ни пути, людям трудно сквозь джунгли пройти»**.

Дыхательное упражнение «Слон»



И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.



Сделать вдох носом, на выдохе поднять руку вверх (хобот) протяжно тянуть, «У-у-у».



Перестроение в одну колонну, спокойная ходьба.

II КОМПЛЕКС:

1. «Идём в гости» (в парах)



Построение в шеренгу, равнение. Ходьба обычная. *«Мы идём сегодня с вами в гости к Оле, в гости к Ване»,* приставным шагом *«Долго-долго мы идём. Лужи все перешагнём».* Бег обычный, парами врассыпную *«На автобус сядем все и помчимся по шоссе».*



Построение парами врассыпную.



«Высокий дом».



И.п.: стоя лицом друг к другу, взяться за руки.



поднять руки в стороны, вверх, в и.п.



«Открываем двери». И.п.: стоя спиной друг к другу, близко, ноги на ш.п., руки вниз.



поворот один ребёнок вправо, другой влево, хлопнуть по ладошке друга, посмотреть на друга, сказать «Здравствуй!», в и.п. Сменить направление.



«Едем на лифте».И.п.: стоя лицом к друг другу, ноги на ш.п., держась за руки.



приседает один ребёнок вниз, другой стоит. Первый ребёнок встаёт, второй приседает.



«Садимся за стол».



И.п.: сидя лицом друг к другу, ноги широко раздвинуты, ступни соединены, держать за руки друга.



по очереди дети тянут друг друга к себе, наклоняясь назад.



«Кресло-качалка».



И.п.: сидя прижавшись спиной друг к другу, держась за руки, руки в стороны.



наклоны в стороны, задевая ладонями пол.



«Помашки в окошко другу».

И.п.: то же, руки в стороны.

наклон вперед-вниз, приблизить голову к ногам, посмотреть на товарища, помахать ладошкой, сказать «Привет!», в и.п.

«Прыжки».

И.п.: стоя лицом друг к другу, держась за руки.

прыжки на двух ногах, двигаясь по кругу, чередовать с ходьбой парой врассыпную.

Дыхательное упражнение «Ветер».

Стоя лицом друг к другу, дети делают вдох носом и на выдохе дуют друг на друга.

Спокойная ходьба парами.

НОЯБРЬ

I КОМПЛЕКС:

1. «Новый день»

Построение и ходьба в колонне по одному с изменением направления

Бег врассыпную

Ходьба и построение в звенья

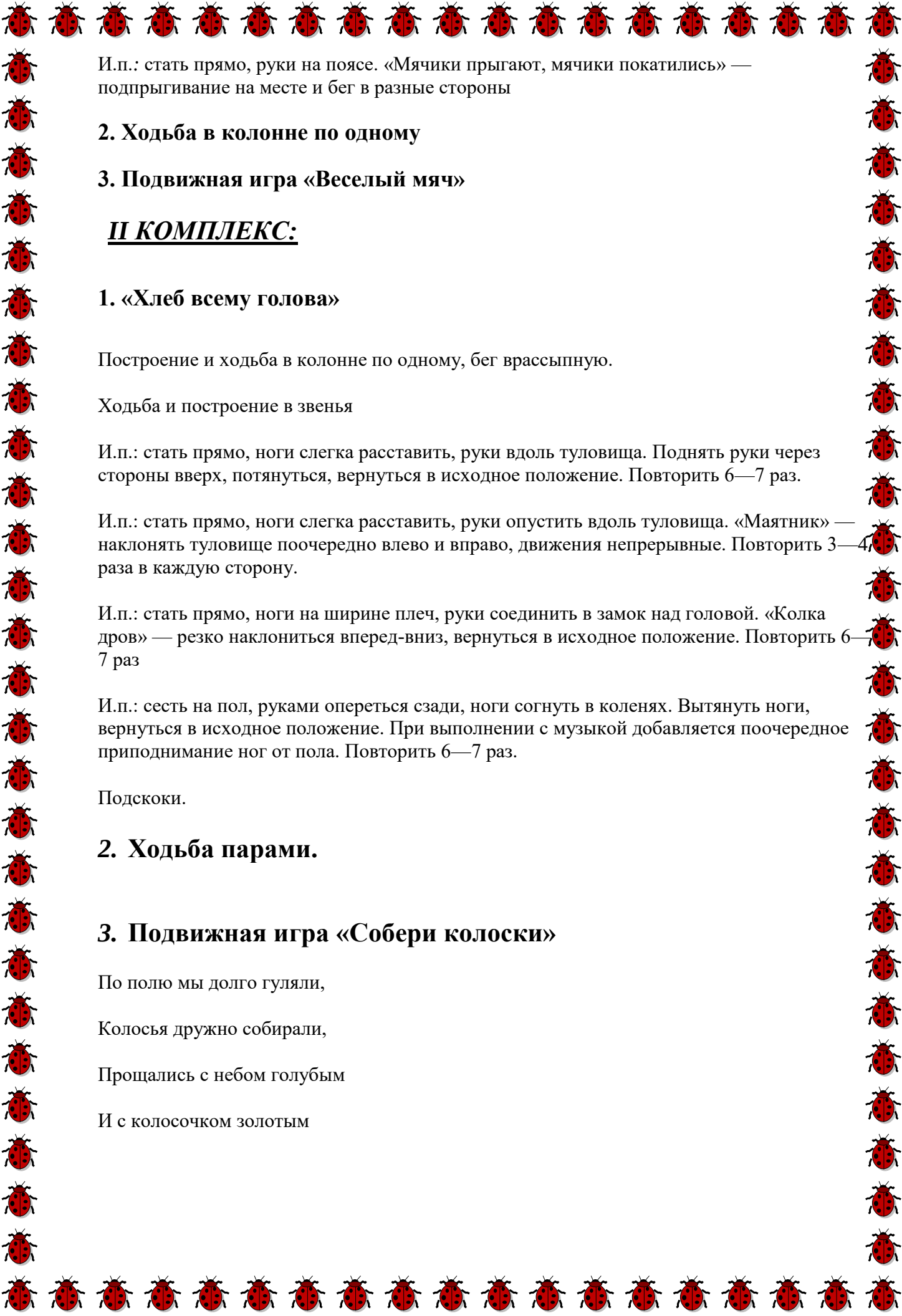
И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища. Качание рук вперед-назад, после нескольких движений поднять руки через стороны вверх, посмотреть на них и плавно опустить вниз. Повторить 6—7 раз.

И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить. Покажи стену, повернуться вправо, отвести руку назад, посмотреть на нее, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево.

И.п.: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки согнуть в локтях перед собой — «Держим насос». «Накачай шину» — наклониться вперед-вниз, выпрямляя руки, вернуться в исходное положение, после двух наклонов шаг на месте. Повторить 2—3 раза.

И.п.: лечь на спину, руки вытянуть на полу вдоль туловища. Подтянуть ноги, согнутые в коленях, к груди и похлопать руками по коленям, сказать: «Хлоп-хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 5—6 раз



A decorative border of red ladybugs with black spots and antennae frames the entire page. They are arranged in a rectangular border, with some ladybugs also appearing within the text area.

И.п.: стать прямо, руки на поясе. «Мячики прыгают, мячики покатались» — подпрыгивание на месте и бег в разные стороны

2. Ходьба в колонне по одному

3. Подвижная игра «Веселый мяч»

II КОМПЛЕКС:

1. «Хлеб всему голова»

Построение и ходьба в колонне по одному, бег врассыпную.

Ходьба и построение в звенья

И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, потянуться, вернуться в исходное положение. Повторить 6—7 раз.

И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища. «Маятник» — наклонять туловище поочередно влево и вправо, движения непрерывные. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

И.п.: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки соединить в замок над головой. «Колка дров» — резко наклониться вперед-вниз, вернуться в исходное положение. Повторить 6—7 раз

И.п.: сесть на пол, руками опереться сзади, ноги согнуть в коленях. Вытянуть ноги, вернуться в исходное положение. При выполнении с музыкой добавляется поочередное приподнимание ног от пола. Повторить 6—7 раз.

Подскоки.

2. Ходьба парами.

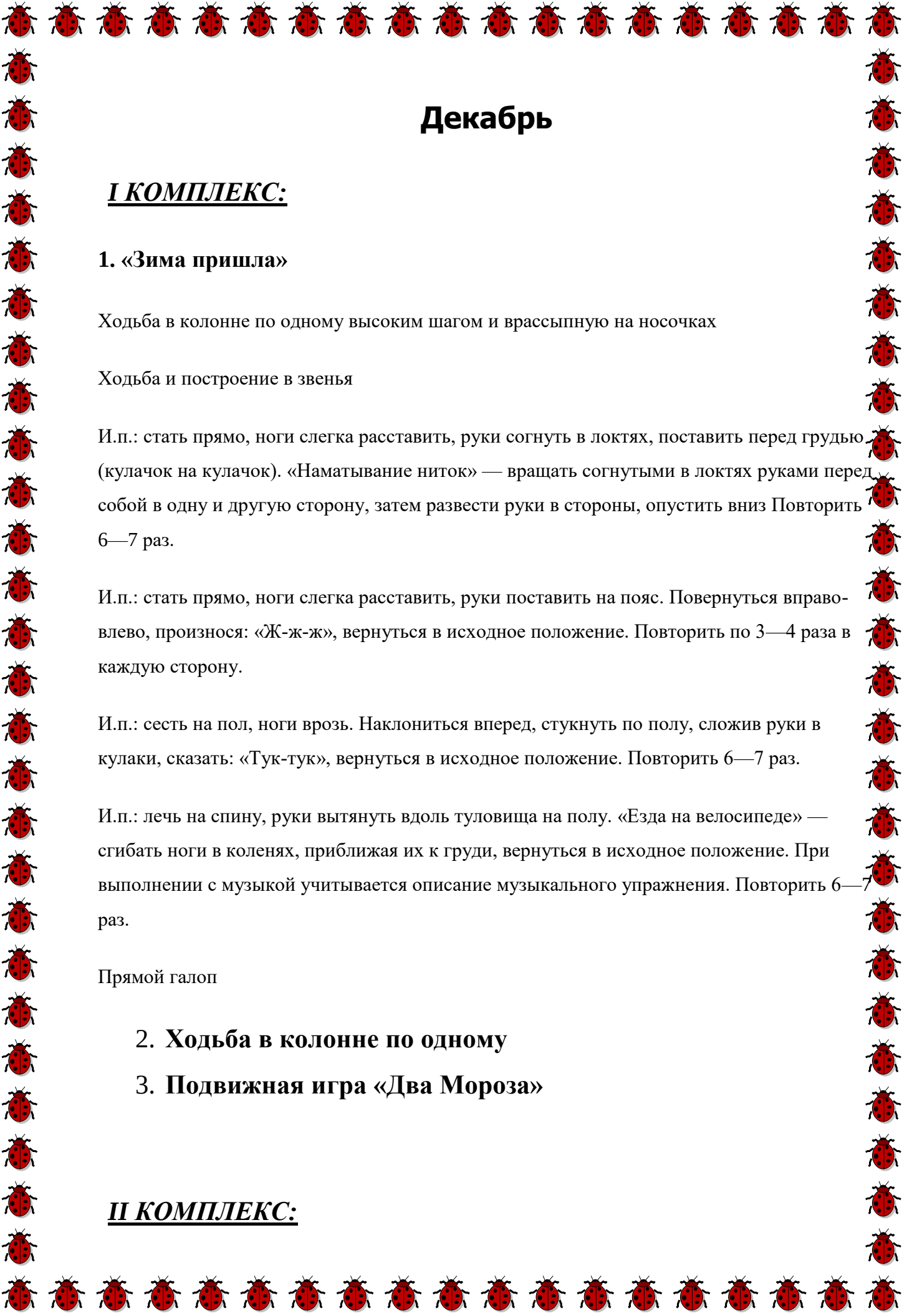
3. Подвижная игра «Собери колоски»

По полю мы долго гуляли,

Колосья дружно собирали,

Прощались с небом голубым

И с колосочком золотым



Декабрь

I КОМПЛЕКС:

1. «Зима пришла»

Ходьба в колонне по одному высоким шагом и врассыпную на носочках

Ходьба и построение в звенья

И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях, поставить перед грудью (кулачок на кулачок). «Наматывание ниток» — вращать согнутыми в локтях руками перед собой в одну и другую сторону, затем развести руки в стороны, опустить вниз. Повторить 6—7 раз.

И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки поставить на пояс. Повернуться вправо-влево, произнося: «Ж-ж-ж», вернуться в исходное положение. Повторить по 3—4 раза в каждую сторону.

И.п.: сесть на пол, ноги врозь. Наклониться вперед, стукнуть по полу, сложив руки в кулаки, сказать: «Тук-тук», вернуться в исходное положение. Повторить 6—7 раз.

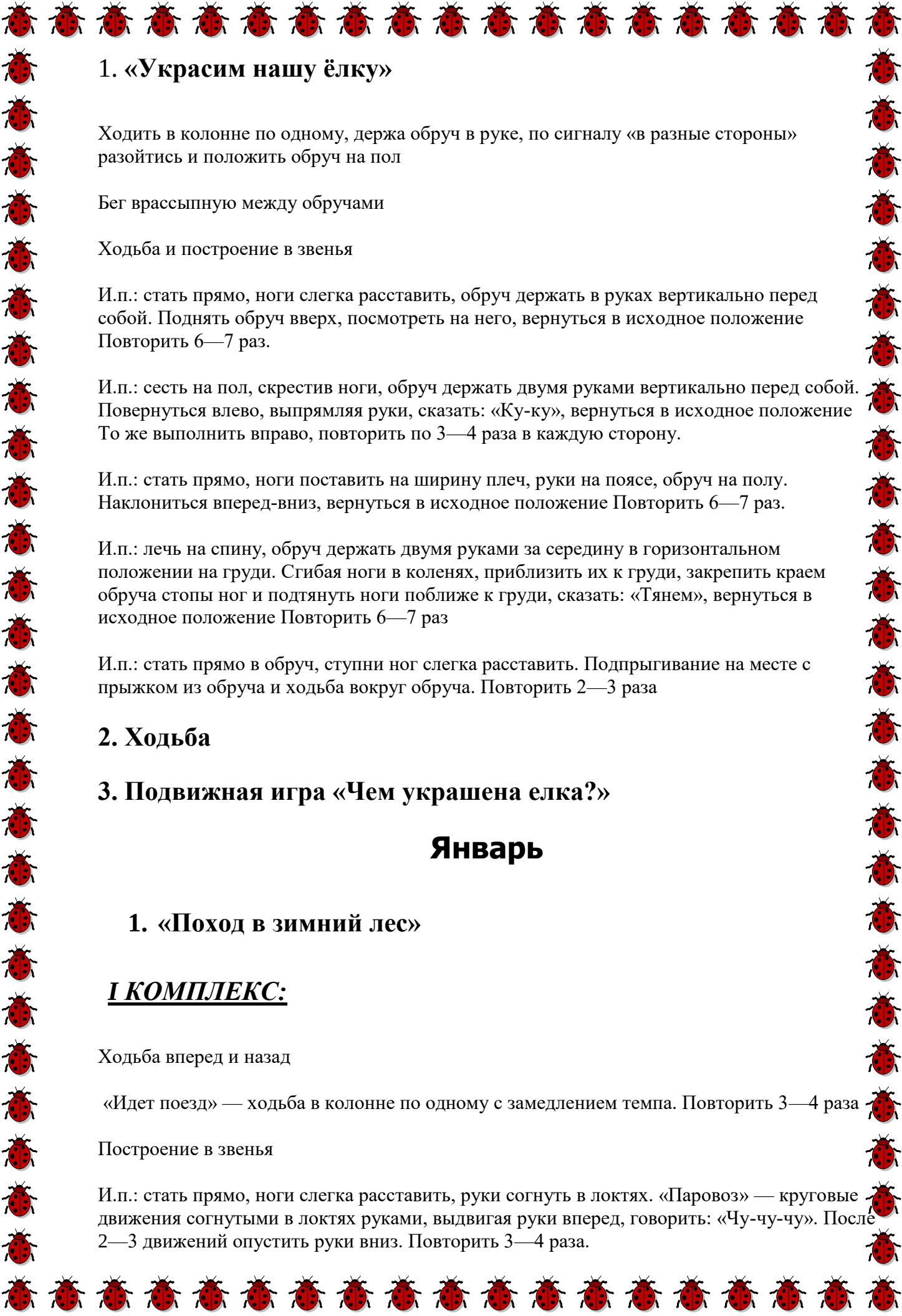
И.п.: лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища на полу. «Езда на велосипеде» — сгибать ноги в коленях, приближая их к груди, вернуться в исходное положение. При выполнении с музыкой учитывается описание музыкального упражнения. Повторить 6—7 раз.

Прямой галоп

2. Ходьба в колонне по одному

3. Подвижная игра «Два Мороза»

II КОМПЛЕКС:

A decorative border of red ladybugs with black spots frames the entire page. The ladybugs are arranged in a single row along the top and bottom edges, and in vertical columns along the left and right edges.

1. «Украсим нашу ёлку»

Ходить в колонне по одному, держа обруч в руке, по сигналу «в разные стороны» разойтись и положить обруч на пол

Бег врассыпную между обручами

Ходьба и построение в звенья

И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, обруч держать в руках вертикально перед собой. Поднять обруч вверх, посмотреть на него, вернуться в исходное положение. Повторить 6—7 раз.

И.п.: сесть на пол, скрестив ноги, обруч держать двумя руками вертикально перед собой. Повернуться влево, выпрямляя руки, сказать: «Ку-ку», вернуться в исходное положение. То же выполнить вправо, повторить по 3—4 раза в каждую сторону.

И.п.: стать прямо, ноги поставить на ширину плеч, руки на поясе, обруч на полу. Наклониться вперед-вниз, вернуться в исходное положение. Повторить 6—7 раз.

И.п.: лечь на спину, обруч держать двумя руками за середину в горизонтальном положении на груди. Сгибая ноги в коленях, приблизить их к груди, закрепить краем обруча стопы ног и подтянуть ноги поближе к груди, сказать: «Тянем», вернуться в исходное положение. Повторить 6—7 раз.

И.п.: стать прямо в обруч, ступни ног слегка расставить. Подпрыгивание на месте с прыжком из обруча и ходьба вокруг обруча. Повторить 2—3 раза.

2. Ходьба

3. Подвижная игра «Чем украшена елка?»

Январь

1. «Поход в зимний лес»

I КОМПЛЕКС:

Ходьба вперед и назад

«Идет поезд» — ходьба в колонне по одному с замедлением темпа. Повторить 3—4 раза.

Построение в звенья

И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях. «Паровоз» — круговые движения согнутыми в локтях руками, выдвигая руки вперед, говорить: «Чу-чу-чу». После 2—3 движений опустить руки вниз. Повторить 3—4 раза.

И.п.: сесть на пол, скрестив ноги, руки поставить на пояс. Наклониться вправо, отставить прямую правую руку как можно дальше, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить по 3—4 раза в каждую сторону.

И.п.: лежа на животе, голову опустить на руки, согнутые в локтях перед собой. Приподнять голову и плечи от пола, руки вытянуть перед собой, вернуться в исходное положение. Повторить 4—5 раз

И.п.: лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. Поочередно поднимать прямые ноги вверх, вернуться в исходное положение

Бегать, останавливаясь на окончание музыкальной фразы. При выполнении упражнения под бубен останавливаться на один удар бубна.

2. Ходьба

3. Подвижная игра «Мороз-Красный нос»

II КОМПЛЕКС:

1. «В лесу»

Ходить в колонне по одному с ускорением и замедлением темпа, точно согласовываясь с ударами в бубен. Повторить 2 раза.

Ходьба и построение в звенья

И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки вдоль туловища. Раскачивание рук вперед-назад, вернуться в исходное положение. Повторить 6—7 раз.

И.п.: сесть на пол, скрестив ноги. Наклониться в левую сторону, дотянуться рукой до пола подальше от себя, вернуться в исходное положение. То же выполнить в правую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

И.п.: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки вытянуть вдоль туловища. Наклониться вперед-вниз, не сгибая колени, дотронуться руками до пола, выпрямиться. Повторить 6—7 раз.

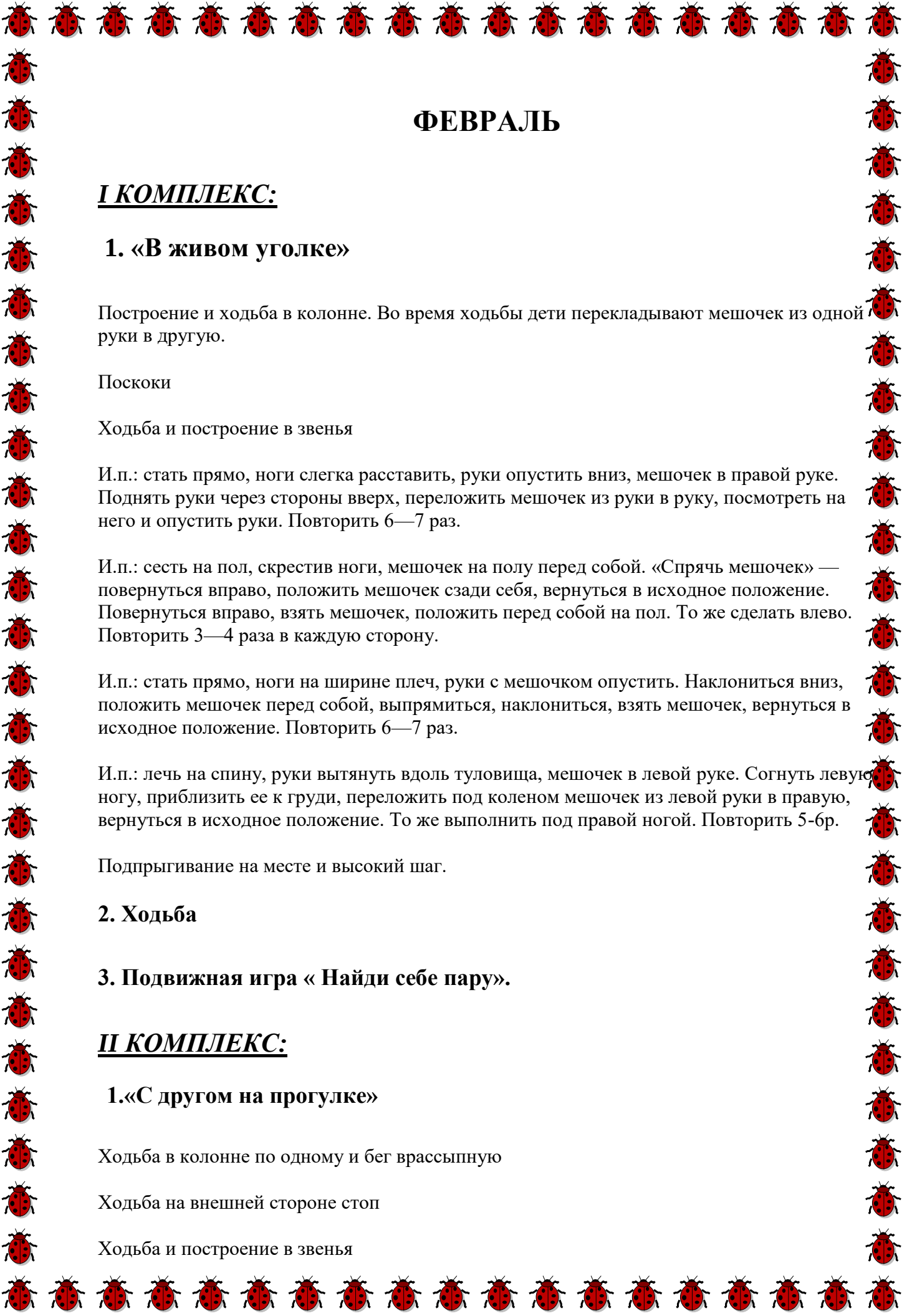
И.п.: лечь на спину. Подтянуть ноги, согнутые в коленях, к груди, постучать кулачками по коленям, сказать: «Тук-тук», вернуться в исходное положение. Повторить 5—6 раз

Подпрыгивание на месте и высокий шаг.

2. Ходьба

3. Подвижная игра «Хитрая лиса».

4. Моло-подвижная игра «Дрозд».

A decorative border of red ladybugs with black spots and antennae surrounds the text. The ladybugs are arranged in a rectangular frame, with some on the top and bottom edges and others along the sides.

ФЕВРАЛЬ

I КОМПЛЕКС:

1. «В живом уголке»

Построение и ходьба в колонне. Во время ходьбы дети перекладывают мешочек из одной руки в другую.

Поскоки

Ходьба и построение в звенья

И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вниз, мешочек в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мешочек из руки в руку, посмотреть на него и опустить руки. Повторить 6—7 раз.

И.п.: сесть на пол, скрестив ноги, мешочек на полу перед собой. «Спрячь мешочек» — повернуться вправо, положить мешочек сзади себя, вернуться в исходное положение. Повернуться вправо, взять мешочек, положить перед собой на пол. То же сделать влево. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

И.п.: стать прямо, ноги на ширине плеч, руки с мешочком опустить. Наклониться вниз, положить мешочек перед собой, выпрямиться, наклониться, взять мешочек, вернуться в исходное положение. Повторить 6—7 раз.

И.п.: лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища, мешочек в левой руке. Согнуть левую ногу, приблизить ее к груди, переложить под коленом мешочек из левой руки в правую, вернуться в исходное положение. То же выполнить под правой ногой. Повторить 5-6р.

Подпрыгивание на месте и высокий шаг.

2. Ходьба

3. Подвижная игра « Найди себе пару».

II КОМПЛЕКС:

1.«С другом на прогулке»

Ходьба в колонне по одному и бег врассыпную

Ходьба на внешней стороне стоп

Ходьба и построение в звенья

И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Раскачивать руками вперед-назад с хлопками перед собой, после 2—3 движений плавно поднять руки вверх, опустить через стороны вниз. Повторить 8—10 раз.

И.п.: сесть на пол, скрестив ноги, руки поставить на пояс. «Матрешки» — наклониться вправо, выпрямиться. То же сделать влево. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

И.п.: сесть на пол, ноги врозь. Наклониться вперед, коснуться руками пола, выпрямиться. Повторить 6—7 раз.

И.п.: лечь на спину. Поднимать - поочередно прямые ноги вверх. Затем опустить обе ноги вместе. Повторить 4—5 раз

Ходить, высоко поднимая ноги в коленях, поскоки с продвижением вперед

2. Ходьба

3. Подвижная игра «Успей занять домик».

МАРТ

І КОМПЛЕКС:

1. «Мы-гимнасты»

Построение в колонну по одному. Ходьба с изменением направления на сигналы «за флажком», «за погремушкой» (флажок у ребенка, идущего первым, погремушка — у последнего). Повторить 3—4 раза

Бег змейкой.

Взять флажки и построиться в звенья

И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки с флажками опустить. Поднять руки через стороны вверх, скрестить их несколько раз над головой, опустить через стороны вниз. При выполнении с музыкой движения соответствуют музыкальным фразам. Повторить 6—7 раз.

И.п.: стать на колени, флажки в руках. Садясь на пятки, повернуться вправо, спрятать флажок подальше назад, сказать: «Спря-тали», вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 3—4 раза в каждую сторону

И.п.: сесть на пол, ноги врозь, флажки в руках. Наклониться вперед-вниз, поставить флажки палочками на пол, придерживая их руками, подуть на флажки, вернуться в исходное положение. Повторить 6—7 раз.

И.п.: лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. Поднять правую ногу вверх, дотронуться флажком до носка, вернуться в исходное положение. То же выполнить левой ногой. Повторить 6—7 раз

«Мячики» — подпрыгивание на месте и бег

2. Ходьба

3. Подвижная игра «Мы-физкультурники»

4. Мало-подвижная игра «Съедобное- несъедобное»

II КОМПЛЕКС:

1. «Путешествие в Африку»

Ходьба в колонне по одному. На сигнал инструктора «переложите» дети перекладывают мешочек за спиной, продолжая ходьбу на месте, на сигнал «вперед» идут друг за другом. Повторить 4 раза

Бег. Ходьба обычным шагом и построение в звенья

И.п.; стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища, мешочек в правой руке. Поднять руки через стороны вверх, переложить мешочек из правой руки в левую и опустить вниз. То же выполнить, перекладывая мешочек из левой руки в правую. Повторить 6—7 раз.

И.п.: сесть на пол, скрестив ноги, руки на поясе, мешочек положить на голову.

Повернуться вправо-назад, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки на поясе, мешочек на голове. Наклониться вперед, не опуская головы, вернуться в исходное положение. Повторить 6—7 раз.

И.п.: лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища, мешочек зажать между голеньями ног. Приподнять ноги вверх, сгибая колени, вернуться в исходное положение. Повторить 5—6 раз



И.п.: стать прямо, слегка расставить ноги, руки на поясе. Подпрыгивание на месте, перепрыгивание мешочка и ходьба вокруг него. Повторить 2—3 раза.

2. Ходьба

3. Подвижная игра «Зебры, львы, слоны»

АПРЕЛЬ

I КОМПЛЕКС:

1. «Спасатели»

Построение в круг. Ходить по кругу, держась правой рукой за веревку, то же выполнить, взяв веревку левой рукой. Повторить 3-4 раза

Бег по кругу. 3. Ходьба в кругу

И.п.: стать прямо, повернувшись правым боком к веревке, правой рукой держаться за веревку. Поднять руки в стороны, опустить, выполнить это 4 раза, затем повернуться, взять веревку левой рукой и повторить упражнение еще 4 раза

И.п.: сесть на пол по кругу по-турецки, спиной к веревке, руки на поясе. Повернуться вправо, достать веревку сзади, сказать: «Вот», вернуться в исходное положение То же выполнить влево. Повторить упражнение по 3—4 раза в каждую сторону.

И.п.: стать прямо, лицом в круг, ноги поставить на ширину плеч, веревку держать двумя руками, руки внизу. Наклониться вперед, не сгибая колени, вытянуть руки вперед, не выпуская веревки, вернуться в исходное положение Повторить 6—7 раз.

Положить веревку на пол. И. п.: лечь на спину, ноги согнуты в коленях, носки ног касаются веревки. Приподнять ноги, выпрямить их, опустить на пол за веревкой, вернуться в исходное положение Повторить 6—7 раз

Подпрыгивание на месте с перепрыгиванием веревки, ходьба на месте

2. Ходьба по кругу

3. Подвижная игра «Пожарные на учении»





II КОМПЛЕКС:

1. «Мы солдаты»

Ходьба в колонне

Поскоки с ноги на ногу

Ходьба и построение в звенья

И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить. Плавно свести руки перед собой, за спиной, над головой и, наклоняясь, опустить вниз. Повторить 8 раз.

И.п.: сесть на пол, скрестив ноги. Повернуться вправо, хлопнуть 2 раза рукой об пол сзади, сказать: «Хлоп-хлоп», вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

И.п.: сесть на пол, ноги врозь. Наклониться подальше вперед, похлопать руками об пол, сказать: «Хлоп-хлоп», вернуться в исходное положение. Повторить 6—7 раз.

И.п.: лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища. Приподнять ноги, разводя их слегка в стороны, опустить, затем поднять разведенные ноги, соединить их вместе и опустить на пол. Повторить 5—6 раз

Боковой галоп

2. Ходьба змейкой

3. Подвижная игра «Бравые солдаты»

МАЙ

I КОМПЛЕКС:

1. «Мамин праздник»

Ходьба в колонне по одному

На сигнал «лыжники» ходьба широким скользящим шагом

Ходьба и построение в звенья



И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях. «Лыжник» — приседая, отвести руки назад, выпрямляясь, поднять вперед, вернуться в исходное положение. Повторить 6—7 раз.

И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки опустить вдоль туловища. «Поправь крепление» — наклониться вперед-вниз, не сгибая колени, коснуться двумя руками левого носка, сказать: «Вот!», вернуться в исходное положение. То же выполнить, доставая правый носок. Повторить наклоны 2—3 раза к каждой ноге.

И.п.: стать прямо, ноги расставить на ширину плеч, руки слегка вытянуть перед собой. Повернуться влево-назад, отвести обе руки, сказать: «Влево!», вернуться в исходное положение. То же выполнить вправо, сказать: «Вправо!». Повторить 3—4 раза в каждую сторону.

И.п.: лечь на спину, руки опустить вдоль туловища. Сесть, помогая руками, и сказать: «Встали». Повторить 5—6 раз.

«Лошадки» — прямой галоп. Дети стоят, построившись в звенья.

2. Ходьба в колонне по одному

9. 3. Подвижная игра «Веселый мяч»

II КОМПЛЕКС:

1. «Прогулка в лес»

Ходьба в колонне по одному

Идти, высоко поднимая ноги в коленях, идти врассыпную, осторожно ступая. Если упражнение выполняется без музыкального сопровождения, то на громкие удары в бубен идет первая часть задания, на тихие удары — вторая часть.

Взять палки и построиться в звенья

И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, в руках палка, руки опущены (держат палку двумя руками ближе к концам). Поднять палку вверх, посмотреть на нее, опустить на лопатки, снова поднять и опустить. Повторить 6—7 раз.

И.п.: сесть на пол, скрестив ноги, палка на лопатках. Повернуться вправо, вернуться в исходное положение. То же выполнить влево. Повторить 6—8 раз.

И.п.: сесть на пол, ноги врозь, палка лежит на ногах. Катить палку по ногам вперед, при наклоне дуть на палку, вернуться в исходное положение. Повторить 6—7 раз.

И.п.: лечь на спину, руки с палкой подняты вверх. Поднять прямую правую ногу к палке, вернуться в исходное положение, руки опустить. То же выполнить левой ногой. Повторить 6 раз.

Бегать, высоко поднимая ноги в коленях

2. Ходьба

3. Подвижная игра «Скворцы прилетели»

