

## КОМПЛЕКСЫ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ В СРЕДНЕЙ ГРУППЕ

По утрам зарядку делай, будешь сильный, будешь смелый!

Сентябрь, 1 комплекс

1. Построение в шеренгу.

- Повороты на месте;

- Ходьба обычная;

- Ходьба спиной вперед;

Чередование с обычной ходьбой

- Ходьба на носках;

- Ходьба на пятках;

- Бег в разном темпе

- Перестроение в колонну

по три, размыкание.

2. "Погреемся" - 10 раз.

И.П. - ноги врозь, руки в стороны /выдох/

1. обхватить себя руками /выдох /;

2. И.П. темп средний.

3. Потанцуем 4 раза каждой ногой.

И.П. - ноги вместе, руки на пояс

1. отставить правую ногу вперед;

2. поднять ногу, согнутую в колене;

3. отставить правую ногу вперед;

4. И.П. Дыхание не задерживать, темп средний.

4. «Спрячем руки» 5 раз в каждую сторону.

И.П. - ноги врозь, руки в стороны.

1. поворот влево, руки за спину;

2. И.П. /вдох/ Темп средний.

5. Поднимаем руки - 8 раз.

И.П. - ноги вместе, руки на пояс.

1. руки к плечам;

2. руки вверх /вдох/;

3. руки к плечам;

4. И.П. Темп средний.

6. «Пружинки». - 8 раз.

И.П. - ноги врозь, руки на пояс.

1. полуприседание;

2. полуприседание;

3. глубоко присесть;

4. И.П. темп средний.

7. Достанем носочки.

И.П. - ноги врозь, руки вверху;

1. наклон вперед, коснуться руками пола /выдох/;

2. И.П. Темп средний.

8. Бег вокруг здания д/с;

9. Ходьба. Организованный уход

Сентябрь, 2 комплекс

Построение в шеренгу

Ходьба обычная

в чередовании с

Ходьба на носках

обычной ходьбой

Ходьба на пятках

Ходьба с высоким подниманием колена

Бег 2х20 сек. "

Перестроение в звенья, размыкание.

ОРУ

1. "Дотянемся до потолка". 8 р.

И. п. - ноги врозь, руки опущены.

1-2 - руки через стороны вверх, потянуться /вдох/.

3-4 и.п. темп медленный

2. "Ножницы". 2x4.

И. п. - упор сидя сзади.

1-2 - ноги поднять, ноги скрестить /правая вверху - левая внизу/,

3 - ноги поменять.

4 - и. п. /дыхание произвольное, темп медленный/,

3. "Гуси шипят". 6 раз.

И.п. - ноги врозь, руки сзади сцеплены в замок.

1 – наклон вперед, сказать: «Ш, ш, ш»!

2 - выпрямиться, и. п. темп средний.

4. "Силачи". 8 раз.

И. п, - сидя на полу- руки к плечам.

1 - руки в стороны.

2 - руки к плечам /дыхание произвольное/ темп средний.

5. "Мельница". 2-4.

И. П. сидя на полу.

1- наклон к правой ноге, коснуться носка левой рукой.

2 - наклон к левой ноге, коснуться носка правой рукой.

/дыхание произвольное/ темп средний.

6. Прыжки. 25 сек.

И. п. - ноги вместе. руки опущены.

Прыгать на двух ногах, поворачиваясь вокруг себя.

Ходьба.

Организованный уход.

Октябрь, 1 комплекс

1. Построение в колонну,

2. Ходьба обычная.

3. Ходьба приставным шагом вперед.

чередовании с

4. Ходьба со сменой ведущего

обычной ходьбой

5. Бег врассыпную.

6. Ходьба друг за другом.

7. Перестроение в звеня.

8. Размыкание.

ОРУ

1. "Натяни"

И. п. - ноги врозь, косичка вниз.

1-2. косичка вверх, натянуть /вдох/

3-4 И.П.

темп медленный. 8 раз

2. «Ближе к колену»

И. п, - лежа на спине, косичку на грудь.

1-2. согнуть ноги, косичку за колени /выдох/.

3-4. и.п.

темп умеренный. 8 раз

3. "Опять вверх"

и.п. - сидя, ноги скрестно, косичка за спиной.

1. наклон вперед, косичка вверх /выдох/.

2. и.п. темп умеренный. 8 раз

4. "Рули"

И.п. ноги врозь, руки внизу.

1. косичку вверх натянуть /повернуть/.

2-3 повернуть

4. И.п. темп умеренный. 8 раз, дыхание произвольное

5. «Прыжки на носках».

И.п. ноги врозь, руки внизу.

темп быстрый, 25 сек.

6. Ходьба 50 сек,

Организованный уход

Октябрь, 2 комплекс

1. Ходьба друг за другом.

2. Ходьба между стульчиками.

3. Бег лёгкий между стульчиками.

4. Ходьба между стульчиками.

5. Сели на стульчики,

КОМПЛЕКС ОРУ

I. И. п. - Сидя на стульчике, прислониться к его спинке, руки на колени.

1 - поднять руки вверх, в стороны, смотреть на руки

2. - опустить через стороны на колени.

II. И. п. - встать, держась за спинку стульчика.

1.- присесть

2. - и. п. 8 раз.

III. И. п. - сидя на стульчике, руки за спину

1 -наклониться вперёд вниз, стараясь достать руками носков

2 - и.п. 8 раз.

IV. И.п. -Сидя на стульчике, руки на поясе

1 - руки вперёд

2 - и. п. 8раз.

V. И.п.-Стать около стульчика, ноги вместе, руки на поясе

Прыжки на 2 ногах вокруг стульчика в ту и другую сторону в чередовании с ходьбой 20 сек.

VI. Перестроение в колонну по одному.

Организованный уход.

Ноябрь, 1 комплекс

- построение в колонну;

- ходьба обычная;

- ходьба на носках;
- ходьба обычная;
- ходьба приставным шагом в сторону /влево, вправо/;
- ходьба с изменением темпа;
- бег друг за другом;
- ходьба обычная;
- перестроение в звеня;
- размыкание;

ОРУ

I. "Цапля машет крыльями" 8 раз.

и.п. - ноги на ширине плеч, руки внизу;

1-2. руки в стороны, сделать волнообразные движения;

2-3. и.п. / т.м./.

II. " Цапля стоят на одной ноге" 8 раз.

и.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-2. развести руки в стороны, поднять правую, /левую/ ногу;

3-4. и.п. /т.ум./.

III. " Цапля достает лягушку из болота" - 8 таз.

и.п. - ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая внизу.

1-2. наклониться, дотянуться правой рукой до носка ноги, /колени не сгибать/;

3-4, и.п. тоже левой рукой. / т. ум./.

IV. "Цапля глотает лягушку" - 10 раз.

и.п. - стоя на коленях, руки внизу;

1. поднять руки вверх, хлопнуть над головой ;

2. и.п.

V. " Цапля прыгает" 25 сек.

и.п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1-2. 14 прыжков попеременно меняя ноги, назад - вперед в чередовании с обычной ходьбой.

VI.. Ходьба.

Организованный уход.

#### Ноябрь, 2 комплекс

- построение в колонну;
- ходьба обычная;
- ходьба на носках;
- ходьба обычная;
- ходьба приставным шагом в сторону /влево, вправо/;
- ходьба с изменением темпа;
- бег друг за другом;
- ходьба обычная;
- перестроение в звеня;
- размыкание;

ОРУ

I. Потягивание 8 раз.

И. П. - ноги врозь, руки за спину;

1-2. руки через стороны вверх, помахать флажками /вдох/.

3-4. И. П. темп медленный.

II. Приседание 8 раз.

И. П. - ноги врозь, руки в стороны.

1-2. присесть, постучать флажками о пол. /выдох/;

3-4. И.П. темп средний.

III. Наклоны вперед 8 раз.

И. П. - сидя, руки к плечам.

1. наклон вперед /выдох/;

2. И. П. Темп средний.

IV. Махи руками 8 раз.

И. П. – ноги врозь, руки внизу

1. руки вперед;

2. руки назад. Темп средний.

V. Прыжки 25 сек.

И. П – ноги вместе, руки внизу

Прыгать на двух ногах с флажками в руках.

VI. Ходьба 50 сек.

Организованный уход.

Декабрь, 1 комплекс

- построение в колонну;

- ходьба обычная;

-ходьба широким шагом

- ходьба на носках ;

- ходьба на пятках;

- бег 2х20 сек;

- ходьба: перестроение в 3 звена;

в чередовании

с обычной ходьбой

ОРУ

I. " Подняли палку" 8 раз.

И. П. - ноги врозь, руки опущены с палкой;

1-2. руки вверх, посмотрели на палку;

3-4. и. п. /выдох/ т.м.

II. "Упражнения для ног" 2 р.

И. П. руки с палкой перед грудью.

1-2. перенести ноги через палку / выдох/;

3-4. И. П. /вдох/.

III. Положи палку. 8 раз

И. П. - ноги врозь, палка на груди.

1-2. положить палку /выдох/

3. и. п.

4. наклониться, взять палку /выдох/;

5. и. п. /вдох/ т. у.

IV. "Самолеты" 8 раз .

И. П. - ноги врозь, палка вперед.

1. правая рука с палкой сверху, левая внизу;

2. левая рука вверх, правая вниз. / т. б./

V."Повороты" – 4 раза в каждую сторону

И.П. – ноги врозь, руки с палкой вперед;

1. повернуться вправо /выдох/;

2. и. п. /вдох/;

3. повернуться влево;

4. и. п. /т. у./.

VI - "Прыжки" 2х25.

И. П. - палка на полу, ноги вместе,

прыжки через палку /вперед - назад/.

VII. "Потягивания" 8 раз,

И. П. - ноги врозь, руки опущены с палкой;

1-2. руки вверх, посмотрели на палку;

3-4. и. п. /выдох/ т.м.

## VIII. "Перестроение в 1 колонну" .

Ходьба в колонне по 1.

Декабрь, 2комплекс

- построение друг за другом
- ходьба обычная
- ходьба приставным шагом вперед
- ходьба с остановкой по сигналу
- ходьба с движениями вперед, вверх, в стороны в чередовании
- бег друг за другом с обычной
- ходьба обычная ходьбой
- бег между предметами
- ходьба обычная
- перестановка в звенья
- размыкание

ОРУ

I. Потягивание.

И.П - ноги врозь, руки внизу с кубиками;

1. руки в стороны,
2. постучим кубиками вверх /вдох/;
3. руки в стороны
4. и.п. 6 раз.

II. Постучим кубиками.

И.П. - ноги врозь, руки за спину,

1. присесть, постучать кубиками "тук-тук-тук" /выдох/
2. и.п. - 8 раз

III. Повороты в стороны

И.П. - ноги врозь, руки с кубиками к плечам;

1. повороты влево, постучать кубиками / выдох/;
2. И.П.
3. повороты вправо, постучать кубиками / выдох/;
4. И.П. 8 раз.

IV. Постучим.

И.П. - ноги врозь, руки внизу

- 1-2 – постучим кубиками впереди
- 3-4 – постучим кубиками за спиной
4. И.П. 6 раз.

V. Прыжки вокруг кубика на двух ногах.

И.П. - кубики на полу, руки на пояс, ноги вместе.

Прыгать 25 сек. в чередовании с ходьбой.

Перестроение в колонну по одному

Организованный уход.

Январь, 1комплекс

Построение.

- ходьба на носках
- построение друг за другом
- ходьба обычная
- ходьба на наружных сторонах стоп
- ходьба обычная
- ходьба на пятках
- бег друг за другом
- ходьба обычная
- перестановка в звенья

ОРУ

I. Обруч вверх

и.п. ноги слегка расставить, обруч внизу, хват с боков за обруч

1 - обруч вверх/вдох/  
2 - и, п. т. медл. 8 раз.

#### II. Встретились

и.п. лежа, ноги врозь, обруч на полу между ног

1 – согнуть и поставить ноги в обруч/выдох/

2 - и, п. т. средний. 8 раз.

#### III. Посмотри в окошко

и.п. ноги врозь, обруч внизу

1 – одновременно наклон вперед и обруч вперед/выдох/

2 - и, п. т. средний. 8 раз.

#### IV. Рули

и.п. ноги слегка расставить, обруч вперед на вытянутые руки

1 – поворот вправо \ влево

2 - остановиться \ дыхание произвольное \ т. быстрый. 8 раз.

#### V. Обойди прыжками.

2 раза обойти прыжками обруч

Ходьба обычная

Прыжки 25 сек.

Ходьба обычная

Организованный "уход,

#### Январь, 2 комплекс

- ходьба друг за другом ;

- ходьба руки вверх, на поясе, к плечам;

- бег друг за другом, бег в рассыпную на высоких носках в чередовании с обычной ходьбой. Перестроение в 4 звена;

- сесть на гимнастическую скамейку верхом.

#### ОРУ

I. И.П. - сесть верхом, ноги согнуты, руки к плечам;

1- руки вверх, прогнуться /вдох/ ;

2- И. П. 8 раз.

II. И. П. - сесть верхом, ноги согнуты, руки на пояс;

1.-Ноги вперед;

2.-И.П. 8 раз.

III. И.П, сед верхом, ноги согнуты, руки в стороны;

1- поворот влево, руки на пояс;

2.-И.П

3. поворот вправо, руки на пояс;

4. И.П, 3 раза в каждую сторону,

IV. И.П, сед верхом, ноги согнуты, руки на поясе;

1- руки через стороны вверх; хлопок над головой

2.- /вдох/

3. И.П, 8 раз.

V. И.П, сидя на скамейке, ноги врозь, руки на пояс.

1-2. наклониться, коснуться руками колен.

3-4 И.П. 6 раз.

VI. Бег между скамейками в колонне по одному 20 сек.

VII. Ходьба друг за другом 30 сек.

Бег 10 сек.

Ходьба 30 сек.

VIII. Организованный переход к другим действиям.

Февраль, 1 комплекс

1. Ходьба друг за другом
2. Ходьба между стульчиками.
3. Бег лёгкий между стульчиками
4. Ходьба между стульчиками.
5. Сели на стульчики.

ОРУ

I И.п.- Сидя на стульчике, прислониться к его спинке, руки на колени

- 1 - поднять руки вверх, в стороны, смотреть на руки
- 2 - опустить через стороны на колени.

II. И.п.- стать, держась за спинку стульчика

1. - присесть
- 2 - и.п. 8раз.

III. И-П. - сиди на стульчике, рука за спину

- 1 - наклониться вперёд, вниз, старайся достать руками носков .
- 2 – и.п.. 8раз.

IV. И.п. - Сидя на стульчике, руки на поясе

- 1 - руки вперёд
- 2 - и. п. 8раз.

V. И.п. - Стать около стульчака, ноги вместе, руки на поясе

Прыжки на 2 ногах вокруг стульчика, в ту и другую сторону в чередовании с ходьбой 20 сек..

VI. Перестроение в колонку по одному.

VII. Организованный уход.

Февраль, 2 комплекс

- построение в шеренгу;
- ходьба обычная;
- ходьба по кругу, взявшись за руки
- ходьба на наружной стороне стопы
- ходьба мелкими и широкими шагами в чередовании с обычной ходьбой
- бег на носках ;
- ходьба обычная
- бег с высоким подниманием колена;
- ходьба обычная
- перестроение в звеня;

ОРУ

I. Выше мяч.

И.п. – о.с. мяч за головой, руки в стороны

- 1 - 2 подняться на носки, мяч вверх \вдох\
- 3 - 4 и. п. \выдох\ темп медленный 8раз.



## II. Прокати.

И.п. – сидя, руки в упоре сзади, мяч на полу сбоку

1 - 2 согнуть ноги, прокатить мяч под ногами в ворота

3 - 4 и. п. \ворота закрыты \вдох\ темп медленный 8раз.

## III. Подними вверх.

И.п. – ноги врозь, мяч за спиной

1 - 2 – наклон вперед, мяч вверх, голова вперед

3 - 4 и. п. \вдох\ темп медленный 8раз.

## IV. К себе и вперед

И.п. – о.с. мяч впереди

1 - мяч к себе, подъем на носки, \вдох\

3 - 4 и. п. \выдох\ темп медленный 8раз.

## V. Прыжки 25 сек.

Прыгать на месте, поворачиваясь вокруг себя,

\в 2 приема в чередовании с ходьбой\

Организованный уход.

## Март, I комплекс

1. Построение в колонну

2. Ходьба обычная.

3. Ходьба на пятках;

4. Ходьба с высоким подниманием колена. в чередовании

5. Бег обычный с обычной ходьбой

6. Бег на носках.

7. Ходьба обычная/берут султанчики/

Перестроение в звенья.

Размыкание.

ОРУ

I. Подними султанчики /8р./

И. п. - лежа на полу, руки вниз.

1-2 - поднять султанчики через стороны вверх, потянуться до нити.

3-4 - и. п. /выдох/ темп медленный

II. Спрячем султанчики /8 раз/

И. П. - лежа на спине, руки в стороны.

1-2 - согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу, султанчики

спрятать под колени /выдох/

3-4 - И. П. / темп средний

III. Положить султанчики / 4 раза/

И. п. - сидя на полу, руки опущены.

1 - наклон вперед, положить султанчики /выдох\

2. - выпрямиться, руки на поясе.

3 – наклон вперед, взять султанчики / выдох\

4 - И. П. / вдох\

IV. Сигнальщики /8 раз/

И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх, левая отведена назад.

1-2 – смена рук

3-4 - И. П. / темп средний, дыхание произвольное

V. Повороты в стороны / по 3 раза/

И. п. – стоя на коленях, руки опущены.

1 - поворот влево, руки в стороны /вдох\

2. – и.п. / выдох\

3 – поворот вправо, руки в стороны /вдох\

4 - И. П. / выдох\ темп средний

VI. Прыжки "Ноги врозь-скрестно" 15 сек.

Ходьба на месте.

- VII. Прыжки на двух ногах "Кто быстрее". 15 сек.  
VIII. Ходьба по кругу с упражнением на восстановление дыхания.  
Здоровье в порядке - спасибо зарядке.

#### Март, 2 комплекс

1. Построение в колонну
2. Ходьба обычная.
3. Ходьба на пятках;
4. Ходьба с высоким подниманием колена. в чередовании
5. Бег обычный с обычной ходьбой
6. Бег на носках.
7. Ходьба обычная/берут султанчики/

Перестроение в звенья.

Размыкание.

ОРУ

#### I. "КОЛЕСО"

И.П. - ноги на ширине плеч, -руки опущены

- 1 - руки через стороны вверх, соединить пальцы /вдох/
- 2 - и.п. /выдох/ 6 раз, темп медленный

#### II. "ЛЯГУШОНОК".

И.П. - пятки вместе, носки врозь, руки на поясе

- 1 - присесть, руки прижать к полу между ног сказать "ква-ква" /выдох/
- 2 - и.п. /вдох/ 6 раз, темп средней

#### III. "ГУСИ".

И.П. - ноги врозь, руки за спину

- 1 - наклон вперед, руки за спину, сказать "ш-ш-ш" голову при этом вперед /выдох/
- 2 - и.п. /вдох/ 6 раз, темп средней

#### IV. "ЧАСИКИ".

И.П. - ноги врозь, руки внизу

- 1 - взмахи руками вперед-назад /часики ходят/
- 2 - после и.п. /вдох/ /часики стоят/ 3 раза, темп средний, дыхание произвольное

#### V. "ЧАСИКИ СТУЧАТ".

И.П. - ноги врозь, руки на поясе

- 1 - наклон вперед, сказать "тик-так" /выдох/
- 2 - и.п. /вдох/ 6 раз, темп средний,

#### VI. "ЗАЙЧАТА".

И.П. - ноги слегка расставлены, руки за спину

1. 8-10 подпрыгиваний
  2. 8-10 шагов, руки на пояс дыхание произвольное
- 4 раза /25 сек/ темп быстрый

VII. ХОДЬБА 50 сек. Чередование с обычной ходьбой

#### Апрель, 1 комплекс

I. Построение в шеренгу.

- Повороты на месте;
  - Ходьба обычная чередование
  - Ходьба спиной вперед; с обычной ходьбой
  - Ходьба на носках;
  - Ходьба на пятках;
  - Бег в разном темпе
  - перестроение в колонну по три,
- размыкание  
ОРУ

- II. "Погреемся"- 10 раз.  
И.П. - ноги врозь, руки в стороны /выдох/  
1. обхватить себя руками /выдох /;  
2. И.П. Темп ср.
- III. "Потанцуем 4 раза" каждой ногой.  
И.П. - ноги вместе, руки на пояс;  
1; отставить правую ногу вперед;  
2. поднять ногу, согнутую в колене;  
3. отставить правую ногу вперед;  
4. И.П. Темп ср., дыхание не задерживать
- IV. "Спрячем руки"- 5 раз в каждую сторону.  
И.П. - ноги врозь, руки в стороны;  
1; поворот влево, руки за спину;  
2. И.П. /вдох/ темп ср.
- V. "Поднимаем руки 8 раз."  
И.П. - ноги вместе, руки на пояс;  
1; руки к плечам;  
2. руки вверх /вдох/  
3. руки к плечам;  
4. И.П. Темп ср.,
- VI. "Пружинки"- 8 раз.  
И.П. - ноги врозь, руки на пояс;  
1; полуприседание;  
2. полуприседание;  
3; глубоко присесть;  
4. И.П.
- VII. "Достаем носочки".  
И.П. - ноги врозь, руки вверху;  
1; наклон вперед, коснуться руками пола /вдох/  
2. И.П.

Бег 30 секунд

Ходьба

Организованный уход

Апрель, 2комплекс

-построение, повороты на месте

-ходьба обычная

-ходьба на носках

-ходьба на пятках,

ходьба приставным шагом в стороны мин.

обычной ходьбой

непрерывный бег 1,5 мин.

-бег с высоким подниманием колен

-ходьба обычная

-перестроение в колонну по три, размыкание

ОРУ

I ПОТЯГИВАНИЕ 6 раз

И.п.- ноги на ширине плеч, руки внизу

1- поднять руки вперед

2- поднять руки вверх, вдох

3- опустить руки вперед

4 - вернуться в и.п.

II ОТВЕДЕНИЕ НОГИ 6 раз

И.П.-ноги вместе, руки на поясе

1 -отвести правую (левую) ногу в сторону, выдох

2 - приставить ногу, вдох

3-4 –то же другой ногой

III НАКЛОНЫ ВПЕРЕД 8 раз

И.п.- ноги на ширине плеч, руки к плечам

1- наклоны вперед, руки в стороны, выдох

2 – выпрямиться, вдох

IV КРУГИ РУКАМИ по 4 раза в каждую сторону

чередуя

с обычной ходьбой

И.п.- ноги на ширине плеч, руки к плечам  
1-4 круговые движения руками вперед  
5-8 движения назад дыхание произвольное  
V ПОДНИМАНИЕ НОГИ 8 раз  
И.п.- упор сидя сзади  
1 -поднять правую (левую) ногу, выдох  
2 -И.п.  
3-4 -то же другой ногой  
VI НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ по 4 раза в каждую сторону  
И.п.- стоя на коленях, руки к плечам  
1 –наклониться вправо, выдох  
2 -И.п.  
3-4 -то же другую сторону  
VII ПИГРА «Бездомный заяц».  
Ходьба

Май, 1 комплекс

-построение, повороты на месте

-ходьба обычная

-ходьба на носках

чередуя

-ходьба на пятках,

с обычной ходьбой

ходьба приставным шагом в стороны мин.

обычной ходьбой

непрерывный бег 1,5 мин.

-бег с высоким подниманием колен

-ходьба обычная

-перестроение в колонну по три, размыкание

#### ОРУ

1. «Матрешки пляшут»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. развести руки в стороны, приподнять плечи вверх

2. опустить руки, сказать «Ох!»

2. «Матрешки кланяются»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. наклон вперед, отвести руки назад

2. И.П.

3. «Матрешки качаются»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на поясе

В.1. наклон вправо (влево)

2. И.П.

4. «Матрешки делают пружинку»

И.П. ноги на ширине ступни, руки на поясе

В.1. полуприсед

2. И.П.

5. «Матрешки вверх-вниз»

И.П. сидя на пятках, руки на поясе

В.1. встать на колени, поднять руки вверх, потянуться

2. И.П.

6. «Матрешки прыгают»

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах на месте

7. Упражнение на дыхание

Речёвка:

По утрам не ленись,

На зарядку становись.

Май, 2комплекс «Часы»

-построение, повороты на месте

-ходьба обычная

-ходьба на носках

-ходьба на пятках,

ходьба приставным шагом в стороны мин.

обычной ходьбой

непрерывный бег 1,5 мин.

-бег с высоким подниманием колен

-ходьба обычная

-перестроение в колонну по три, размыкание

чередуя

с обычной ходьбой

ОРУ

1. «Заводим часы»

И.П. О.С. руки на пояс

В.1-4 круговое вращение руками в одну сторону

5-7 круговое вращение руками в другую сторону

8. И.П.

2. «Часы идут»

И.П. О.С. руки на пояс

В.1-4. 3 шага вперед полуприсед, хлопок в ладоши

5-8. 3 шага назад, хлопок в ладоши

3. «Маленькая и большая стрелка»

И.П. ноги на ширине ступни, руки вниз

В.1-3. руки вверх, перекрестные махи

4. И.П.

4. «Бой часов»

И.П. ноги на ширине плеч, руки вниз

В.1. наклон вперед, стукнуть по коленям, сказать «бом-бом»

2. И.П.

5. «Считаем секунды»

И.П. лежа на животе, голова на согнутых в локтях на руках

В.1-3. поднимать и опускать ноги

4. И.П.

6. «Минутки»

И.П. О.С. руки на пояс

В.1-4. прыжки на двух ногах, руки на поясе 5-8. прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши

7. Упражнение на дыхание.

Речевка:

Кто

зарядку крепко любит,

Тот всегда здоровым будет.