

**Комплексы утренней гимнастики
(младшая группа)**

- Комплекс №1 «Мы большие»**
- Комплекс №2 «Мячики»**
- Комплекс №3 «Мы умеем дружить»**
- Комплекс №4 «Веселая физкультура»**
- Комплекс №5 «Мы — сильные»**
- Комплекс №6 «Моя семья»**
- Комплекс №7 «Стирка»**
- Комплекс №8 «Гуси»**
- Комплекс №9 «Птички»**
- Комплекс №9 «Мы — сильные»**
- Комплекс №10 «Самолеты»**
- Комплекс №11 «Повар»**
- Комплекс №12 «Швея»**
- Комплекс №13 «С шарфиком»**
- Комплекс №14 «Море зовёт» (с флажками)**
- Комплекс №15 «Водитель самосвала» (с обручем)**
- Комплекс №16 «Насекомые»**
- Комплекс №17 «Насекомые»**
- Комплекс №18 «Насекомые»**
- Комплекс №19 «Мама-курица»**
- Комплекс №20 «Очень маму я люблю»**
- Комплекс №21 «Я спешу на помощь к маме»**
- Комплекс №22 «Непоседа-воробей»**
- Комплекс №23 «Мы – чистюли»**
- Комплекс №24 «Самолеты»**
- Комплекс №25 «Лето – прекрасная пора»**
- Комплекс №26 «На лужайке поутру»**
- Комплекс №27 «Летчики»**
- Комплекс №28 «Где же наши ручки?»**
- Комплекс №28 «С мишкой»**
- Комплекс №29 «Музыканты»**
- Комплекс №30 «Я и мое тело»**
- Комплекс №31 «В лес за ёлкой»**
- Комплекс №32 «Веселые погремушки»**
- Комплекс №33 «На скамеечке с друзьями»**
- Комплекс №34 «Котята»**
- Комплекс №35 «Мы - сильные»**
- Комплекс №36 «Маленькие поварята»**
- Комплекс №37 «Зайчики и белочки»**
- Комплекс №38 «Разноцветная полянка»**
- Комплекс №39 «Гули-гуленьки»**
- Комплекс №40 «Веселая физкультура»**

Комплекс №41 «Солнышко-колоколнышко»

Комплекс №42 «Гуси»

Комплексы утренней гимнастики

Комплекс №1 «Мы большие»

I. Вводная часть.

Ходьба по кругу. Бег по кругу.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения:

И. п. - ноги слегка расставлены, 1-2 - поднять руки вперед, повернуть ладони, 3-4 - и. п. (4 раза.)

И. п. - о. с. 1-2 - подняться на носочки, руки вверх, 3-4 - и. п. (4 раза.)

И. п. - о. с. 1-4 - прыжки на двух ногах, 5-8 - ходьба на месте. (4 раза.)

Упражнение на дыхание «Подуем на листочек». (2 раза.)

III. Заключительная часть.

Подвижная игра «Птичка и птенчики» - бег. (4 раза.)

Спокойная ходьба.

Комплекс №2 «Мячики»

I. Вводная часть.

Ходьба по кругу. Бег по кругу.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения:

«Покажи мяч».

И. п. - ноги вместе, руки с мячом вниз. 1-2 - поднять руки с мячом вперед, 3-4 - и. п. (4 раза.)

«Мячик тянется к солнышку».

И. п. - ноги вместе, руки с мячом вниз. 1-2 - поднять руки с мячом вверх, подняться на носки, посмотреть на мяч; 3-4 - и. п. (4 раза.)

«Мячик смотрит по сторонам».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки с мячом вниз. 1-2 - вытянуть руки с мячом вперед, поворот вправо; 3—4 - и. п.; 5-6 - вытянуть руки с мячом вперед, поворот влево; 7-8 - и. п. (4 раза.)

«Мячики прыгают».

И. п. - ноги вместе, руки с мячом прижать к груди. 1—4 - прыжки на двух ногах; 5-8 - ходьба на месте. (4 раза.)

«Мячику жарко» - упражнение на дыхание.

И. п. - ноги вместе, руки с мячом вниз. 1-2 - поднять руки с мячом - вдох; 3-4 - опустить руки с мячом до уровня груди и подуть на мяч. (4 раза.)

III. Заключительная часть.

Инструктор. А теперь мячи вас приглашают с ними поиграть

Попрыгать, порезвиться, высоко бросать.

1 Игра «Назови свое имя». Дети по очереди бросают мяч стоящему в центре круга инструктору и называют свое имя.
п раза.)

2. Игра «Воротики». Дети садятся в две шеренги друг напротив друга и широко раздвигают ноги (делают «воровки»); закатывают друг другу по очереди мяч в «воротики». (2 раза.) к_4 _ и п t 3. Спокойная ходьба.

Комплекс №3 «Мы умеем дружить»
Комплекс ОРУ «На скамейке с друзьями»

Инвентарь: 2 скамейки.

На скамейке с друзьями

Упражнения выполняем:

Наклоняемся, поднимаемся —

Физкультурой занимаемся.

1. «Выше вверх»

И. п.: сидя на скамейке верхом, руки в упор сзади. Руки через стороны вверх, посмотреть вверх. Вернуться в и. п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.

И. п.: то же, руки на пояс. Поворот вправо-назад. Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание произвольное. Повторить по 3 раза.

2. «Встать и сесть»

И. п.: то же, руки за спину. Встать, посмотреть вверх. Вернуться в и. п. Ноги не сдвигать. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3. «Осторожно»

И. п.: стоять близко к скамейке, руки вниз. Встать на скамейку, сохранять устойчивое положение и сойти. Повторить 5 раз.

4. «Дышим свободно»

И. п.: ноги врозь, лицом к скамейке, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «дышим». Повторить 3—4 раза.

Дети вместе с педагогом образуют круг. Под чтение педагогом текста стихотворения все вместе двигаются хороводом в левую или правую сторону.

У скамеечек с друзьями

Мы ходили и гуляли.

Приседали и вставали,

Дружно руки поднимали,

Наклонялись и вставали

И немножечко устали.

Сядем на скамейки дружно.

Отдых нам, конечно, нужен

Комплекс №4 «Веселая физкультура»

Не скучно нам с тобой.

Будем крепкими и смелыми,

Ловкими и умелыми,

Здоровыми, красивыми,

Умными и сильными.

1. «Ладони к плечам»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки к плечам, пальцами рук коснуться плеч; руки вперед, ладони вверх, голову приподнять, руки опустить. Вернуться в и. п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.

2. «Наклонись и выпрямись»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки прямые отвести назад — вверх; выпрямиться, посмотреть вверх, потянуться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

3. «Птички»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, изобразить пальцами рук, как птичка клюет, произнести «клю-клю-клю». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. «Мячики»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

5. «Нам — весело!»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «ве-се-ло». Повторить 3—4 раза.

Комплекс № 5 «Мы — сильные»

Однажды наша Маша
Варила дома кашу.
Кашу сварила,
В кашу масло положила.
Молока налила,
Кашу с маслом запила.
Ешьте, дети, утром кашу,
Будете как Маша наша: Здоровыми, сильными, Крепкими, красивыми!

1. «Крепкие руки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кулачки у плеч. Руки с силой вытянуть вверх, кулачки не разжимать. Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.

2. «Мы — сильные»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вниз. Вернуться в и. п. Наклон — выдох. Повторить 4—5 раз.

3. «Крепкие ноги»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Слегка сгибать и выпрямлять ноги («пружинка»). С третьего занятия предложить подниматься на носки. После 3—4-х движений отдых. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

4. «Отдохнем»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 3—4 раза потопать правой, потом левой ногой; сделать 6—8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

5. «Мы — молодцы»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». Повторить 3—4 раза.

Комплекс №6 «Моя семья»
Комплекс ОРУ «Дружная семья»

1. И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопки перед лицом 8 раз под слова:

«Папа, мама, брат и я вместе — дружная семья!»

Вернуться в и.п.. Повторить 3 раза.

2. «Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

3. «Папа большой, а я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький.»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

4. «Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 6—8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5—6 сек). Повторить 2 раза.

5. «Носом воздух мы вдыхаем, Ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам!»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.

Комплекс №7 «Стирка»
КРД «Стирка»

Дети выполняют действия в соответствии со смыслом стихотворения

Ох, испачкалась одежда, Мы её не берегли,
Обращались с ней небрежно, Мяли, пачкали в пыли.
Надо нам её спасти И в порядок привести.
В тазик воду наливаем, Порошочку насыпаем.
Всю одежду мы замочим, Пятна тщательно потрём,
Постираем, прополощем, Отожмём её, встряхнём.
А потом легко и ловко Всю развесим на верёвках.
А пока одежда сушится Мы попляшем и покружимся.

Комплекс №8 «Гуси»

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, легкий бег, Ходьба в колонне через центр зала. Построение в круг.

1. «Гуси машут крыльями»

И.П. ноги узкой дорожкой, руки внизу

В.1. поднять руки в стороны, помахать ими

2. И.П.

2. «Гуси пьют воду»

И.П. ноги узкой дорожкой, руки внизу

В.1. присесть, опустить голову на колени

2. И.П.

3. «Гуси шипят»

И.П. ноги широкой дорожкой, руки внизу

В.1. наклон вперед, руки в стороны, сказать «ш-ш-ш»

2. И.П.

4. «Гуси барахтаются»

И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища

В.1. поднять руки и ноги, побарахтаться

2. И.П.

5. «Гуси прыгают»

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах

Ходьба в колонне по одному. Восстановление дыхания. Дышать носом.

Речевка. Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.

Комплекс №9 «Птички»

1. «Птички ходят по водичке»

Ходят по водичке птички-невелички.

Ходят, лапки поднимают птички – невелички.

Вот так, вот так ходят у водички

И.п. – о.с. ходьба на месте высоко поднимая колени. - 6 раз

2. «Пьют птички»

Сели у водички птички – невелички.

Лапки, клювики помыть сели у водички.

И.п. – о.с. Приседание на месте. – 4 раза

3. «Зернышки клюют»

И воробушки тут как тут, зернышки с земли клюют.

И.п.- ноги на ширине плеч руки опущены, наклоны вперед.

Полетели птички, птички невелички.

Взвились в небо высоко, улетели птички.

Взвились в небо высоко, улетели птички.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Тема «Защитники отечества»

Комплекс № 10 «Мы — сильные»

Однажды наша Маша

Варила дома кашу.

Кашу сварила,

В кашу масло положила.

Молока налила,

Кашу с маслом запила.

Ешьте, дети, утром кашу,

Будете как Маша наша: Здоровыми, сильными, Крепкими, красивыми!

1. «Крепкие руки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кулачки у плеч. Руки с силой вытянуть вверх, кулачки не разжимать.

Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. Повторить 5 раз.

2. «Мы — сильные»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вниз. Вернуться в и. п.

Наклон — выдох. Повторить 4—5 раз.

3. «Крепкие ноги»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Слегка сгибать и выпрямлять ноги («пружинка»). С третьего занятия предложить подниматься на носки.

После 3—4-х движений отдых. Дыхание произвольное. Повторить 3—4 раза.

4. «Отдохнем»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 3—4 раза потопать правой, потом левой ногой; сделать 6—8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное.

Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

5. «Мы — молодцы»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом.

Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». Повторить 3—4 раза.

Комплекс №10 «Самолеты»

Бумажный легкий самолет
Сейчас отправится в полет.
На крыльях звездочки блестят,
В кабине огоньки горят.
Его мы сами сделали
Из бумаги белой.
Его мы в небо запускаем.
Высоко самолет летает!

1. «Крепкие крылья самолета»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны; сделать несколько подниманий и опусканий; опуская, сказать «крепкие». Вернуться в и. п. Повторить 4 раза.

2. «Заводим мотор самолета»

И. п.: ноги врозь, кулачки у плеч. Поворот вправо; руки вперед, показать кулачки; поворачивать обоими кулачками в произвольных направлениях, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 3 раза.

3. «Самолет взлетает высоко»

И. п.: ноги слегка расставить, колени обхватить руками, голову наклонить к коленям. Встать, выпрямиться; подняться на носки; руки вверх, сказать «высоко». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

4. «Прыгаем, играем, как самолеты мы летаем»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки в стороны; помахать. Вернуться в и. п. 4—6 подпрыгиваний, 4—6 шагов. Повторить 3 раза. Дыхание произвольное.

5. «Самолеты на посадку»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., выдох через рот. Повторить 3—4 раза.

Комплекс №11 «Повар»

Как легко приготовить обед! (Ноги на ширине плеч, руки перед грудью, согнуты в локтях)

Ничего в этом трудного нет,

Это проще простого: (руки поднять над головой вверх)

Это раз – и готово! (Хлопок и опустить руки вниз)

(Если мама готовит обед.)

Но бывает, что некогда маме,

И обед себе варим мы сами, (движениями рук, воспитатель показывает, что помешивает в кастрюле обед)

И тогда

(Не пойму, в чём секрет!)

Очень

Трудно

Готовить

Обед! (Наклоны к левой, к правой ноге)

Ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Наклониться вперед, хлопнуть в ладоши перед собой, выпрямиться, вернуться в исходное положение.

Комплекс №12 «Швея»

Упражнения с платочками (30х30 см)

Давайте попробуем оказаться в роли швеи и сошьём штанишки Мишке.

Нитку тянем, отрываем

И в иголку продеваем,

Будем шить рубашку Мишке

И сошьем ему штанишки.

2. И. п. — ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди.

Выпрямить руки вперед — показать платочек, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться (рис. 8), вернуться в исходное положение.

4. И. п. — ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение.

5. И. п. — ноги на ширине ступни, платочек внизу. Поднять платочек вверх, присесть, спрятаться за платочек (рис. 9), встать, вернуться в исходное положение.

6. И. п. — ноги слегка расставлены, платочек в правой руке, левая рука на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком.

7. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочком.

Комплекс №13 «С шарфиком»

1. Складываем шарф пополам. И. п. – ноги вместе, шарф над головой. 1 – наклон вправо, 2 – и. п., 3 – наклон влево, 4 – и. п.
2. И. п. – ноги вместе, шарф лежит на полу. 1, 2 – перешагнуть шарф вперёд, повернуться, 3, 4 – перешагнуть шарф обратно.
3. И. п. – сидя, ноги врозь, шарф в обеих руках у груди. 1 – наклон к правой ноге, 2 – и. п., 3 – наклон к левой ноге, 4 – и. п.
4. «Карусель». Один конец шарфа отдают воспитателю, за другой конец держаться левой рукой. Бегут по кругу.

Тема «Мужские профессии»

Комплекс №14 «Море зовёт» (с флажками)

I. Вводная часть:

Предлагаю поиграть:

В море синем понырять!

Построение в колонну по одному.

Есть на море моряки, очень смелые они,

Нас в команду всех зовут, в море синем уже ждут.

Ходьба в колонне по одному

Станем выше, подрастём, на носочках мы пойдём.

Ходьба на носках, руки за голову.

Выше ноги поднимите, глубоко не заходите!

Ходьба с высоким подниманием колен, руки на пояс.

Ветер дует, ветер стонет, он морские волны гонит

И на берег их бросает, но ничего нас не пугает.

Бег в колонне по одному.

Не страшен шторм для моряка. Раз-два! Раз-два!

Ходьба. Перестроение в круг.

II. Основная часть: ОРУ

1. И. П. - ноги слегка расставлены, флажки в обеих руках внизу. Поднять руки в стороны, вверх, скрестить над головой, в стороны – И. П. (4 раза)

Есть язык у моряков: положение флажков.

Чтоб легко нам было в море, выучим их на просторе.

2. И. П. - ноги на ширине плеч, руки внизу. Наклониться, положить флажки – И. П., наклониться, взять флажки – И. П. (4-5 раз)

В море всякое бывает, шторм и бури настигают.

Море может быть суровым лодки должны быть готовы.

А теперь насос включаем, дружно лодки подкачаем.

3. И. П. – сидя, ноги врозь, флажки в обеих руках внизу. Наклоны к правой (левой) ноге – И. П.

(По 3 раза)

Вот звучит для всех команда: «Шлюпки на воду спустить! »

Вам придётся очень трудно: быстро вёслами грести.

4. И. П. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Приседание с отведением рук то влево, то вправо. (4-5 раз)

В воду смело ты ныряй, всех, кто за бортом, спасай!

5. И. П. – то же. Прыжки на месте, выполняя махи руками над головой в чередовании с ходьбой.

Кто был в море, спасены, вот вдали видны огни.

К берегу пристала лодка, мы на берег прыгнем ловко.

III. Заключительная часть:

С морем прощаться настала пора, скажем морю синему: «Пока! »

Спокойная ходьба друг за другом.

Комплекс №15 «Водитель самосвала» (с обручем)

I. Вводная часть:

Построение в колонну по одному.

Жил на свете самосвал

Он на стройке побывал.

Ходьба в колонне по одному, обруч перед собой

Вот такой был ширины

Вот такой был высоты.

Ходьба на носках, обруч вверх.

Ездил очень быстро он

Самосвал наш – чемпион.

Бег друг за другом, обруч перед собой.

Тише, тише, не спешите,

Самосвал остановите.

Ходьба. Перестроение в круг.

II. Основная часть: ОРУ

1. И. П. – ноги слегка расставлены, обруч внизу. Поднять обруч вверх, заглянуть в нег – И. П. (4-5 раз)

Подкатил с утра к воротам,

Сторожа спросили: «Кто там? »

2. И. П. – стоя, ноги на ширине плеч, обруч в вытянутых руках перед грудью.

Повороты вправо (влево) – И. П. (по 3 раза)

Он кирпич возил и гравий,

Но, увы, застрял в канаве.

3. И. П. – лёжа на спине, руки с обручем вверх. Подтянуть согнутые в коленях ноги к обручу – И. П. (4-5 раз)

Буксовал он, буксовал,

Еле вылез самосвал.

4. И. П. – стоя, ноги вместе, обруч на полу. Прыжки на двух ногах в обруче в чередовании с ходьбой.

(2 раза)

Самосвал сигналил громко:

«У меня опять поломка».

III. Заключительная часть:

Но с утра я снова в путь,

Отдохните как-нибудь.

Спокойна ходьба друг за другом, обруч перед грудью.

Комплекс №16 «Насекомые»

У кузнечика есть два плечика,
Правое - раз, левое – два (по одному разу).
(по очереди: правое плечо вверх, левое плечо вверх)

А мы поднимем сразу два.
(оба плеча поднять вверх - 2 раза)

Гусеница в кокон собирается...
(скрестив руки, обхватить себя за плечи)

А потом в бабочку превращается.
(развести руки в разные стороны)

У бабочки крылья расписные:
Бывают маленькие,
(руки в стороны отвести на 45 градусов от бедра)

Бывают и большие.
(руки вверх, кисть развернуть ладонями вверх)

Цветочек пчелку качает,
(наклоны в разные стороны)

А она с него нектар собирает.
(наклон вперед с прямыми коленями)

От жука-усача
Ускакала саранча.
(прыжки на месте)

Разбежались муравьишки -
Муравейник сломал мишка.
(бег на месте в среднем темпе)

Нужно быстро убежать,
(бег на месте в быстром темпе)
Строить новый домик начинать.
(постепенный переход на марш на месте)

Комплекс № 17 «Насекомые»

1. «Бабочка»

И. п.: стоя, ноги слегка расставить, руки вниз.

1 – руки плавно поднять вверх;

2 – опустить, и. п.

2. «Стрекоза».

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1 – наклон вперёд, руки в стороны;

2 – вернуться в и. п.

3. «Блошки».

И. п. : о. с. руки опущены

1-3 – медленно присесть, ладони прижать к полу;

4 – вернуться в и. п.

Комплекс № 18 «Насекомые»

1. «Мотылёк».

И. п.: сидя на пятках, руки вниз.

1 – встать на колени, взмах руками;

2 – плавно опуститься на пятки, и. п.

2. «Кузнечик».

И. п. : стоя, ноги слегка расставить, руки вниз.

подскоки в чередовании с ходьбой.

вторая младшая 3 раза 8 подскоков.

III. Часть. Бег друг за другом, переходящий на ходьбу. Ходьба. Дыхательное упражнение «Пчела» - глубокий вдох, а на выходе дети продолжительно произносят «ж-ж-ж» и легко взмахивают пальцами - 30 секунд.

Комплекс № 19 «Мама-курица»

Мы — пушистые комочки, мамины сынки и дочки,

Желтые цыплятки - Веселые ребятки.

Любим мы играть, червячков копать.

Как домой вернемся с улицы, нас обнимет мама-курица.

1. «Цыплята»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки в стороны; помахать ими — крылышки машут; опустить руки. Вернуться в и. п. Опускать руки медленно и говорить «пи, пи, пи». Повторить 4—5 раз.

2. «Цыплята пьют водичку»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки отвести назад, сказать «пьют». Вернуться в и. п. Голову приподнимать. Повторить 5 раз.

3. «Мы — пушистые комочки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Присесть, руками обхватить колени. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. «Шалуны»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 2—3 — «пружинки»; 6—8 подпрыгиваний; 8—10 шагов со взмахом руками. Дыхание произвольное. Повторить 3 раза.

5. «Цыплятам спать пора»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом.

Вернуться в и. п., на выдохе произнести «спа-а-ать». Повторить 3—4 раза.

Комплекс № 20 «Очень маму я люблю»

Очень маму я люблю,

Ей цветочки подарю

Разные-разные

Синие и красные.

Сегодня праздник – мамин день,

Нам маму поздравлять не лень!

- Будь, мамочка, красивой, Здоровой и счастливой!

1. «Нам в праздник весело»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки через стороны вверх, хлопнуть, сказать «хлоп», руки за спину. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

2. «Очень маму я люблю»

И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. Обхватить плечи обеими руками, сказать «люблю». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

3. «Подарю цветочки маме»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед, ладони вверх, сказать «дарю». Вернуться в и. п., выпрямиться, потянуться. Повторить 4—5 раз.

4. «Солнечные зайчики»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8—10 подпрыгиваний с хлопками. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой. Заканчивая упражнение, продлить ходьбу.

5. «Весенний ветерок»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом, вернуться в и. п., на выдохе произнести «у-у-ух!» Повторить 3—4 раза.

Комплекс №21 «Я спешу на помощь к маме»

1. Ходьба по мостику (ширина 25 см, длина 2-2,5 м); бег в рассыпную.

2. И. п. — ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки вверх через стороны, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, вернуться в исходное положение.

3. И. п. — ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, вернуться в исходное положение.

4. И. п. — стойка на коленях, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. — лежа на животе, руки согнуты в локтях перед собой. Поочередное сгибание ног.

6. И. п. — ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (в обе стороны).

Комплекс №20 «Непоседа-воробей»

Непоседа воробей прыгает и кружится,
Очень радуется он – не замерзла лужица.

Хорохорится, храбриться!

Только «Мяу» он боится!

На первые 2 строки дети прыгают на двух ногах на месте. С окончанием слов взрослый показывает игрушку кошки и произносит мяу, а дети убегают в условленное место. – 1 раз.

Полетели птички, птички невелички.

Взвились в небо высоко, улетели птички.

Взвились в небо высоко, улетели птички.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Комплекс №21 «Мы – чистюли»

Комплекс ОРУ «Надо чисто умываться по утрам и вечерам!»

Чтобы быть здоровым,

Чистым и красивым,

Нужно умываться

Белым нежным мылом!

Полотенцем растереться,

Причесаться гребешком,

В одежду чистую одеться

И в детский сад пойти потом!

1. «Чистые ладошки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Повторить по 3 раза.

2. «Стряхнем водичку»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки вверх; круговые движения кистью — «стряхивают водичку»; руки на пояс. Дыхание произвольное.

Повторить 4—5 раз.

3.«Помоем ножки»

И. п.: ноги врозь, руки за спину. Наклон вперед, хлопнуть два раза по коленям, сказать «моем чисто». Руки за спину. Ноги в коленях не сгибать.

Повторить 4—5 раз.

4.«Мы — молодцы!»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза.

5. «Чтобы чистым быть всегда,

Людам всем нужна... (вода)!»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Подняться на носки; руки в стороны, вдох носом. Опуститься на всю стопу, руки на пояс, на выдохе произнести «вода-а-а». Повторить 3—4 раза.

Комплекс №22 «Самолеты»

Бумажный легкий самолет сейчас отправится в полет.

На крыльях звездочки блестят,

В кабине огоньки горят.

Его мы сами сделали из бумаги белой.

Его мы в небо запускаем. Высоко самолет летает!

1. «Крепкие крылья самолета»

И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны; сделать несколько подниманий и опусканий; опуская, сказать «крепкие». Вернуться в и. п.

Повторить 4 раза.

2. «Заводим мотор самолета»

И. п.: ноги врозь, кулачки у плеч. Поворот вправо; руки вперед, показать кулачки; поворачивать обоими кулачками в произвольных направлениях, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Повторить по 3 раза.

3. «Самолет взлетает высоко»

И. п.: ноги слегка расставить, колени обхватить руками, голову наклонить к коленям. Встать, выпрямиться; подняться на носки; руки вверх, сказать «высоко». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

4. «Прыгаем, играем, как самолеты мы летаем»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки в стороны; помахать. Вернуться в и. п. 4—6 подпрыгиваний, 4—6 шагов. Повторить 3 раза. Дыхание произвольное.

5. «Самолеты на посадку»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., выдох через рот. Повторить 3—4 раза.

Комплекс №23 «Лето – прекрасная пора»

I. Вводная часть

Построение в колонну, приветствие, равнение. Поворот прыжком на право, ходьба в колонне по одному обычная в чередовании с ходьбой, корригирующей: на носках, руки за голову, с высоким подниманием колена, руки в стороны, ходьба с выполнением задания: присели, легкий бег змейкой, бег в рассыпную. Построение в рассыпную.

II. Основная часть. ОРУ.

«К небу, солнцу тянемся»

И.П. у. с. руки на поясе. 1. подняться на носки, голову потянуть вверх. 2. вернуться в и.п.

«Головой качает слон»

И.П. о.с. руки вдоль туловища. 1. наклон головы вперед. 2. наклон головы назад.

«Неваляшка»

И.П. ноги на ширине плеч, руки на посл. 1. наклон туловища в правую сторону. 2. вернуться в и.п. 3-4. повторить в другую сторону.

«Цапля старая носатая»

И.П. о.с. руки на пояс. 1. одну ногу согнуть в колене, руки в стороны, удержаться. 2. вернуться в и.п. 3-4. повторить с другой ногой.

«Зайки – попрыгайки»

И.П. о.с. руки согнуты в локтях перед грудью. 1 – 20. прыжки на носках, с мягким приземлением на носки ног.

III. Заключительная часть. Ходьба обычная с выполнением дыхательного упражнения: руки вверх – вдох, вниз – выдох.

Комплекс №24 «На лужайке поутру»

I. Вводная часть. Ходьба обычная по залу в чередование с ходьбой, корригирующей: по дорожке. Мы шагаем по дорожке, раз, два, дружно хлопаем в ладошки (ходьба обычная, хлопки над головой) Шли, шли, много камешков нашли (ходьба с наклонами вниз) поднимаем ручки к солнышку и тучке (Ходьба на носках, руки вверх) по тропинке побежали, до лужайки добежали (легкий бег)

II.ОРУ основная часть.

«Разминаем наши плечи»

И.П. о. с. Руки вдоль туловища. 1-8 мы к плечам прижали руки, начинаем их вращать, мышцы будем разминать. (Круговые движения руками вперед и назад)

«Мы теперь покрутим шеей»

И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс. 1. круговые движения головой в правую сторону. 2. круговые движения головой в левую сторону.

«Будем ноги поднимать»

И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс. 1.будем ноги поднимать, 1-2-3-4-5. Выше поднимай колени, не ленись по переменке.

«А теперь мы приседаем»

И.П. у. с. руки на пояс. 1.приседаем, мы колени разминаем, ноги до конца сгибать.1.2.3.4.5.

«Теплый дождик, лей, лей» Мы от дождика бегом, дружно все не отстаем.

И.П. о.с. бег на месте.

III. Заключительная часть. Вместе, весело идем не спешим, не отстаем. (Ходьба с восстановлением дыхания). Руки вверх, руки вниз, на носочках потянись.

Комплекс №25 «Летчики»

I. Вводная часть.

Ходьба друг за другом (20 с); бег друг за другом (15-20 с); ходьба. Дети берут обручи.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения: Инструктор.

Проверим вашу готовность к полету.

«Тренируем руки».

И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах - «как воротничок». 1-2 - поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, 3—4 - опустить обруч, и. п. (4 раза.)

«Тренируем ноги».

И. п. - стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спину. 1-2 - присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), 3—4 - поднять обруч двумя руками до пояса, 5-6 - присесть, положить \ - и. п. обруч на пол, 7-8 — встать, руки убрать за спину - и. п. (4 раза.)

«Тренируем спину».

И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. 1-2 - наклониться, коснуться пола ободом обруча, 3-4 - выпрямиться, и. п. (4 раза.)

«Все готовы к полету. Проверим самолет».

И. п. - стоя в обруче, руки на пояс. 1-4 - перешагнуть через обруч и пройти вокруг него, 5-6 - перешагнуть через обруч, и. п. (4 раза.)

«Самолеты заправляются горючим».

И. п. - ноги вместе, руки вниз, обруч на полу. 1-2 - встать в обруч, подняться на носки, поднять вверх руки и голову, 3-4 - вернуться в и. п.

III. Заключительная часть

Подвижная игра «Самолеты»

Спокойная ходьба.

Комплекс №26 «Где же наши ручки?»

I. Вводная часть.

Ходьба друг за другом. Бег за инструктором.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения:

И. п. — о. с. 1-2 — вытянуть руки вперед ладонями вверх, 3—4 - и. п.

(4 раза.)- И. п. — о. с. 1-2 — поднять руки вверх и покрутить ими, 3—4 — и.п. (4 раза.)

И. п. — о. с. 1—4 - прыжки на месте на двух ногах, 5-8 - и. п. (4 раза.)

Дыхательное упражнение «Сдуем листочек с ладошки». (2 раза.)

III. Заключительная часть.

Подвижная игра «Пузырь».

Спокойная ходьба.

Комплекс №27 «С мишкой»

I. Вводная часть.

Дети входят в зал под музыку и строятся в круг.

Инструктор. Отгадайте загадку: «Самая лучшая в мире игрушка — нет, не кукла, а зверюшка». (Дети отгадывают.) Инструктор. Верно.

Это плюшевый медведь. Не умеет он реветь.

II. Основная часть.

Сегодня мы отправимся на прогулку с плюшевым мишкой. Будем учить его прыгать и бегать. Но сначала научим его правильно переходить дорогу.

«Переходим дорогу».

Посмотрите налево, посмотрите направо, перейдите дорогу друг за другом. Ходьба друг за другом по «ручейку» с поворотом головы влево и вправо. (2 раза.)

«Побегаем».

Вот мы и пришли в парк. Давайте побегаем немного.

Бег друг за другом на носочках между кеглями, поставленными в одну линию (руки в стороны). (2 раза.)

«Попрыгаем».

А теперь научим мишку правильно прыгать.

Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, руки на поясе. (2 раза.)

Кружение в одну сторону (руки на поясе), кружение в другую сторону. (2 раза.)

III. Заключительная часть.

Подвижная игра «У медведя во бору».

Спокойная ходьба по кругу.

Комплекс №28 «Музыканты»

I. Вводная часть.

Ходьба и бег за инструктором по кругу.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения:

1. «Погремушки».

И. п. - о. с. 1-2 - поднять вверх руки, сжатые в кулачки, помахать ими, 3—4 - и. п. (4 раза.) 2. «Барабан».

И. п. - о. с. 1-2 - наклониться вперед и постучать по коленям «бам-бам-бам», 3-4 - и. п. (4 раза.)

3. «Бубен».

И. п. - о. с. 1-4 - подпрыгивание на двух ногах, 5-6 - ходьба на месте/4 раза.)

III. Заключительная часть.

Подвижная игра «Снежинки и ветер» - бег. (4 раза.)

Подвижная игра «Лягушки» - прыжки. (4 раза.) '

Спокойная ходьба.

Комплекс №29 «Я и мое тело»

I. Вводная часть.

Ходьба друг за другом, в приседе, с разными положениями рук и различной шириной шага. Бег друг за другом. Построение в круг.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения:

1. «Глазки» (кинезиологическое упражнение).

Чтобы зоркими нам быть, Нужно на глаза давить. Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1-2 с. (5 раз.)

«Язычок» (кинезиологическое упражнение).

Язычок вы покажите, На него все посмотрите. Выдвигать язычок вперед - назад. (5 раз.)

«Часики» (дыхательное упражнение).

Часики вперед идут, за собою нас ведут

И. п. - ноги слегка расставлены, 1 - взмах руками вперед (вдох), 2 - взмах руками назад (выдох). (5 раз.)

«Насос» (дыхательное упражнение).

Накачаем мы воды, Чтобы поливать цветы.

И. п. - ноги на ширине плеч, 1 - наклон туловища в сторону (вдох), 2-3 - руки скользят по бокам («с-с-с»), 4 - и. п. (браз.)

III. Заключительная часть.

Подвижная игра «Ловишки». 2. Ходьба по кругу.

Комплекс №30 «В лес за ёлкой»

I. Вводная часть.

Вход в зал и построение в одну шеренгу.

Инструктор. Скоро Новый год, а у нас еще елки нет. Надо отправляться в лес за елкой. Может, в лесу нам кто и поможет красивую елочку отыскать. Как много снега выпало! Идти трудно!

Ходьба друг за другом; ходьба с высоким подниманием колен; ходьба обычная.

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения:

«Падает снег и на землю ложится».

И. п. - ноги вместе, руки вниз. 1-3 - плавные движения руками вверх-вниз, 4 - и. п. Делать легкую «пружинку» при взмахе рук вверх. (4 раза.)

«Давайте в снежки играть».

И. п. - ноги на ширине ступни, руки вниз. 1-2 - наклон вниз, «слепить снежок», 3 - энергичное, с замахом, выпрямление, 4 - бросить «снежок» одной рукой. То же для другой руки. (4 раза.)

«Санки деткам дали - друг друга покатали».

И. п. - ноги вместе, руки вниз. 1-2 - приседание, руки вытянуть вперед, сказать «Поехали!», 3—4 - и. п. (4 раза.)

«Давайте поваляемся в снегу».

И. п. - лежа на спине, ноги вместе, руки вверх. 1-2 - поворот на бочок, 3-4 - поворот на животик, 5-6 - поворот на бочок, 7-8 - и. п. (4 раза.)

5. «Нам весело!».

И. п. - ноги вместе, руки вниз. 1-4 - прыжки с хлопками вверху, 5-8 - ходьба на месте. (4 раза.)

III. Заключительная часть.

1. «А теперь будем играть в снежки. Бросайте «снежки» в корзины» - бросание мешочков с песком левой и правой рукой в корзины (расстояние 2,5-3 м).

2 «А теперь побежим к корзинам, надо быстро «собрать снежки» - дети бегут к корзинам, высыпают мешочки из корзин, и задание повторяется. 3.

Спокойная ходьба.

Комплекс №31 «Веселые погремушки»

I. Вводная часть.

Ходьба и бег по кругу.

Есть веселые игрушки, Бом-бом-бом, бом-бом-бом! Им название - погремушки, Бом-бом-бом, бом-бом-бом! Любят дети в них играть, С ними прыгать и скакать!

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения:

«Поиграй перед собой».

И. п. - ноги слегка расставить, погремушки за спину. Погремушки вперед, погребеть и спокойно опустить за спину. Дыхание произвольное. (5 раз.)

«Покажи и поиграй».

И. п. - ноги врозь, погремушки у плеч. Поворот вправо, показать, поиграть, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сторону. (По 3 раза.)

«Погремушки к коленям».

И. п. - ноги врозь, погремушки в стороны. Наклон вперед, погремушки к коленям - выдох. Вернуться в и. п. (4-5 раз.) Обращать внимание детей на то, чтобы при наклоне вперед они старались ноги в коленях не сгибать.

«Прыг-скок».

И. п. - ноги слегка расставить, погремушки опущены; 6-8 подпрыгиваний; 6-8 шагов со взмахом погремушками. (2-3 раза.)

«Погремушкам спать пора».

И. п. - ноги врозь, погремушки вниз. Погремушки в стороны, вдох носом.

Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. (3-4 раза.)

При последнем повторении упражнения присесть на корточки, погремушки под щечку.

III. Заключительная часть.

Подвижная игра «Матрешки и карусели».

Спокойная ходьба.

Комплекс №32 «На скамеечке с друзьями»

Инвентарь: 2 скамейки (длина скамейки 2,5 м, высота 25-30 см).

I. Вводная часть.

Ходьба и бег по кругу.

На скамеечке с друзьями Упражнения выполняем: Наклоняемся, поднимаемся — Физкультурой занимаемся.

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения:

«Выше вверх».

И. п. - сидя на скамейке верхом, руки в упор сзади. Руки через стороны вверх, посмотреть вверх. Вернуться в и. п., сказать «вниз». (5раз.)

«Вправо - влево».

И. п. - то же, руки на пояс. Поворот вправо-назад. Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание произвольное. (По 3 раза.)

3. «Встать и сесть». И. п. - то же, руки за спину. Встать, посмотреть вверх. Вернуться в и. п. Ноги не сдвигать. Дыхание произвольное. (5 раз.)

«Осторожно».

И. п. - стоять близко к скамейке, руки вниз. Встать на скамейку, сохранять устойчивое положение и сойти. (5 раз.)

«Отдохнём».

И. п. - сидя на скамейке, руки на коленях, , встать рядом с ней. Вернуться в и. п. (5 раз.)

«Дышим свободно». И. п. - ноги врозь, лицом к скамейке, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «дышим» (3-4 р.).

III. Заключительная часть.

Подвижная игра «Найди свою скамеечку».

Спокойная ходьба.

Комплекс №33 «Котята»

I. Вводная часть.

Ходьба и бег по кругу. У нашей Мурки есть котята — Пушистые, веселые ребята. Прыгают, играют И молочко лакают.

Очень любят детки котятков - Пушистых, веселых, игривых ребятков.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения:

1. «Мягкие лапки».

И. п. - ноги слегка расставить, руки за спину, сжать в кулачки. Руки вперед - «мягкие лапки»; разжать кулачки, пошевелить пальцами — «а в лапках — царапки». Вернуться в и. п. (5 раз.)

«Котята катают мячики».

И. п. - ноги врозь, руки вниз. Наклон вперед; выполнить 3-4 взмаха руками вперед-назад, слегка пружиня колени. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. (4 раза.)

«Где же хвостики?»

И. п. - ноги врозь, руки на пояс. Выполнять наклоны вправо и влево. Дыхание произвольное. (По 3-4 раза в каждую сторону.)

«Котята-попрыгунчики».

И. п. - ноги слегка расставить, руки вниз. 2-3 «пружинки», 6-8 подпрыгиваний, 8—10 шагов на месте. Дыхание произвольное. (3 раза.)

«Носики дышат»

И. п. - ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом.

Вернуться в и. п., на выдохе произнести «ды-ы-шат». (Повторить 3-4 раза.)

III. Заключительная часть.

Подвижная игра «Кот Васька».

Ходьба по кругу.

Комплекс №34 «Мы - сильные»

I. Вводная часть.

Ходьба и бег по кругу.

Однажды наша Маша Варила дома кашу. Кашу сварила, В кашу масло положила, Молока налила, Кашу с маслом запила

Ешьте, дети, утром кашу, Будете как Маша наша: Здоровыми, сильными, Крепкими, красивыми!

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения:

1. «Крепкие руки».

И. п. - ноги слегка расставить, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кулачки у плеч. Руки с силой вытянуть вверх, кулачки не разжимать.

Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. (5 раз.)

«Мы — сильные».

И. п. - ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вниз. Вернуться в и. п. Наклон - выдох. (4—5 раз.)

«Крепкие ноги».

И. п. - ноги слегка расставить, руки на пояс. Слегка сгибать и выпрямлять ноги («пружинка»). С третьего занятия предложить подниматься на носки.

После 3-4 движений - отдых. Дыхание произвольное. (3-4 раза.)

«Отдохнем».

И. п. - ноги слегка расставить, руки за спину. 3-4 раза потопать правой, потом левой ногой; сделать 6-8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. (3 раза, чередуя с ходьбой.)

«Мы — молодцы».

И. п. - ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом.

Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». (3-4 раза.)

III. Заключительная часть.

Подвижная игра «Мыши в кладовой».

Спокойная ходьба.

Комплекс №35 «Маленькие поварята»

Инвентарь; деревянные ложки (длина 15 см), из расчета по 2 ложки на каждого ребенка.

I. Вводная часть.

Ходьба и бег по кругу.

Поварята, поварята - Очень дружные ребята. Дружно суп они сварили, Дружно ложки разложили, А потом гостей позвали, Суп в тарелки разливали. Гости поварят хвалили, Им спасибо говорили.

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения:

«Ложки тук-тук».

И. п. - ноги слегка расставить, руки с ложками вниз. Руки через стороны вверх, постучать ложками друг о друга, сказать «тук-тук». Вернуться в и. п. Следить за движениями рук. (5 раз.)

«Покажи и поиграй».

И. п. - ноги врозь, ложки у плеч. Поворот туловища, руки вперед; показать ложки, сказать «вот», спрятать руки за спину. Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Следить за движениями рук. Дыхание произвольное. (По 3 раза.)

«Наклонись».

И. п. - ноги врозь, ложки у груди, руки согнуты в локтях. Наклон вперед и одновременно взмах ложек назад, выдох, смотреть вперед. Вернуться в и. п. (4-5 раз.)

«Справа, слева».

И. п. - ноги слегка расставить, ложки в стороны (вертикально). Присесть, коснуться пола справа (слева). Вернуться в и. п. Следить за ложками. Дыхание произвольное. (По 3 раза.)

«Ложки в стороны и вниз».

И. п. - ноги врозь, руки с ложками вниз. Ложки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «вниз». (3—4 раза.)

III. Заключительная часть.

Подвижная игра «Солнечные зайчики».

Ходьба по кругу.

Комплекс №36 «Зайчики и белочки»

I. Вводная часть.

Ходьба и бег по кругу.

Зайчики и белочки, Мальчики и девочки, Стройтесь дружно по порядку, Начинаем мы зарядку! Носик вверх - это раз, Хвостик вниз - это два, Лапки шире - три, четыре. Прыгнем выше - это пять. Все умеем выполнять!

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения:

1. «Одна лапка, другая». И. п. - ноги слегка расставить, руки за спину. Одну руку вперед, по

Вернуться в и. п. То же другой рукой. Дыхание произвольное.

«Крепкие лапки».

И. п. - ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед; ладони на колени, сказать «крепкие», смотреть вперед; руки на пояс. Вернуться в и. п. (5 раз.)

«Веселые белочки».

И. п. — ноги врозь, руки полочкой перед грудью. Выполнить по два наклона вправо и влево. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. (По 3 раза.)

«Шаловливые зайчики».

И. п. — ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов на месте. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. (2-3 раза.)

«Мы — молодцы!».

И. п. — ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом.

Вернуться в и. п. На выдохе произнести «мо-лод-цы». (3-4 раза.)

III. Заключительная часть

Подвижная игра «У медведя во бору».

Ходьба по кругу.

Комплекс №37 «Разноцветная полянка»

I. Вводная часть.

Ходьба и бег по кругу.

По полянке в жаркий день Летом нам гулять не лень; Свежим воздухом дышать И цветочки собирать. Цветочки все разные — Голубые, красные. Соберем букет большой, А потом пойдем домой.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения:

«Цветочки качаются от ветерка».

И. п. - ноги врозь, руки вниз. Взмахи руками вперед-назад - дует ветерок; после 4-6 движений отдых - «ветерок спит». (3-4 раза.)

«Цветочки тянутся к солнышку».

И. п. - ноги врозь, руки к плечам. Руки вверх; пошевелить пальцами.

Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. (5 раз.)

«Цветочки растут».

И. п. - ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз - «маленькие цветочки»; встать. Вернуться в и. п., выпрямиться, приподнять голову - «цветочки растут». Дыхание произвольное. (5 раз.)

«Дождик на цветочки кап-кап-кап».

И. п. - ноги слегка расставить, руки вниз. 8-10 подпрыгиваний - «сильный дождик»- шагов — «дождик кончается». Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. (2—3 раза.)

«Соберем букет большой».

И. п. — ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, подняться на носки, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «большой». (3—4 раза.)

III. Заключительная часть.

Подвижная игра «Найди свой цветок»

Ходьба по кругу

Комплекс №38 «Гули-гуленьки»

I. Вводная часть.

Ходьба и бег по кругу.

К детям гуленьки прилетели, Детям гуленьки песню спели: — Детки малые, не шалите, Детки малые, подходите. Вокруг нас в кружок вставайте, В кругу место занимайте. Будем вокруг вас летать, Будем с вами мы играть.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения:

«Гуленьки греют крылышки на солнышке».

И. п. ^г- ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед; поворачивать ладони вверх-вниз, сказать «горячо». Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. (5 раз.)

«Летают гули-гуленьки».

И. п. - ноги врозь, руки вниз. Взмахи: одна рука вперед, другая - назад, слегка пружиня колени; после 3-4 движений рук - отдых. Вернуться в и. п. Приучать к большой амплитуде. Дыхание произвольное. (3-4 раза.)

«Гуленьки клюют крошки».

И. п. - ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, смотреть вниз; руки отвести назад-вверх, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. (5 раз.)

«Скачут-пляшут гуленьки».

И. п. - ноги слегка расставить, руки вниз. Легкое подпрыгивание и встряхивание кистями рук. (3 раза, чередуя с ходьбой после 6-8 движений.)

«Улетели гуленьки».

И. п. - ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». (3-4 раза.)

III. Заключительная часть

Подвижная игра «Птички в гнздышках».

Ходьба по кругу.

Комплекс №39 «Веселая физкультура»

I. Вводная часть.

Ходьба и бег по кругу.

Не скучно нам с тобой. Будем крепкими и смелыми, Ловкими и умелыми, Здоровыми, красивыми, Умными и сильными.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения:

1. «Ладони к плечам».

И. п. - ноги слегка расставить, руки вниз. Руки к плечам, пальцами рук коснуться плеч; руки вперед, ладони вверх, голову приподнять, руки опустить. Вернуться в и. п., сказать «вниз». (5 раз.)

«Наклонись и выпрямись».

И. п. - ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки прямые отвести назад — вверх; выпрямиться, посмотреть вверх, потянуться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. (5 раз.)

«Птички».

И. п. - ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, изобразить пальцами рук, как птичка клюет, произнести «клю-клю-клю». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. (4—5 раз.)

«Мячики».

И. п. - ноги слегка расставить, руки на пояс. 8-10 подпрыгиваний и 8-10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. (2-3 раза.)

«Нам весело!».

И. п. - ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «ве-се-ло». (3-4 раза.)

III. Заключительная часть.

Подвижная игра «Не опоздай!»

Ходьба по кругу.

Комплекс №40 «Солнышко-колоколнышко»

I. Вводная часть.

Построение в колонну по одному с перестроением в шеренгу, ходьба в колонне (10 м), ходьба на носках (10 м), бег врассыпную (10 с), с перестроением в колонну по одному, ходьба широким шагом (Юм), бег с ускорением (20 с), бег с замедлением (10 с), ходьба с поворотом вокруг себя, ходьба обычная с перестроением в круг.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения:

Инструктор. Где же солнышко-колоколнышко?

Скрылось солнышко за тучку. Нету солнышка.

1. И. п. - стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять плечи - «удивиться», вернуться в и. п. (4 раза.)

Инструктор. Ты ладошки нам погрей, наше солнышко, Наше солнышко-колоколнышко.

И. п. — то же. Руки вперед. (4раза.)

Инструктор. Показался солнца лучик - стало нам светлее.

Справа - лучик, слева - лучик, стало веселее.

И. п. - стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо - вернуться в и. п., влево - вернуться в и. п. (По 2 раза в каждую сторону.)

Инструктор. Солнце в небе засветило, все вокруг преобразило.

Можно в лужу посмотреть и себя там разглядеть.

И. п. - то же. Наклон, руки направлены вниз - и. п. (4 раза.) Инструктор.

Солнцу рады все на свете:

И воробушки, и дети.

Прыжки на двух ногах в ритме произнесения слов (8 подпрыгиваний). На произнесение слов 2-й раз - ходьба на месте. (2 раза.)

III. Заключительная часть.

Подвижная игра «Солнышко и дождик».

Ходьба по кругу.

Комплекс №41 «Гуси» «Упражнения с палками»

I. Вводная часть.

Построение в колонну по одному, за воспитателем. Дети с палками идут, ровно палки все несут. Палки кверху поднимают (ходьба на носках, руки вверх) палки на пол положили, стали прыгать через них. (Прыжки через палки с продвижением вперед) Потом палки положили, стали бегать и скакать. (Бег в рассыпную) А теперь все палки взяли, и немного подышали. Вдох руки вверх, выдох руки вниз. Построение в колонну.

II. Основная часть ОРУ с гимнастическими палками.

«Стали палки поднимать»

И.П. ш. с. руки с палкой опущены вниз. 1. поднять руки вверх (стали палки поднимать) 2. вернуться в и.п. (стали палки опускать)

«Наклоны в стороны»

И.П. о.с. руки с палкой перед собой. 1.наклонился вправо (стали дети наклоняться) 2.вернуться в и.п. (стали дети выпрямляться) 3-4. повторить в другую сторону.

«Приседания» И.П. о.с. руки с палками внизу. 1.присесть, руки вперед (стали дети приседать) 2. вернуться в и.п. (потом вместе все встать)

«Прыжки через палки» И.П. у.с. палки лежат на полу. 1. перепрыгнуть через палку. 2. повернуться к палке лицом, перепрыгнуть.

«Вверх вниз» И.П. ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу. 1. поднять руки вверх – вдох. 2. Руки опустить в низ – выдох.

III. Заключительная часть.

Ходьба обычная, снова дети с палками идут, ровно палки все несут. Палки вверх, и снова вниз, аккуратно не торопись.

Комплексы утренней гимнастики (средняя группа)

Комплекс №1 «Мы - веселые игрушки»

Комплекс №2 «Мои любимые ножки»

Комплекс №3 «Маленькие мышата»

Комплекс №4 «К нам пришел доктор Пилюлькин»

Комплекс №5 «Путешествие в осенний лес»

Комплекс №6 «В гости к Ежику»

Комплекс №7 «Зима пришла»

Комплекс №8 «В лес за елкой»

Комплекс №9 «Веселые кегли»

Комплекс №10 «Любопытные козлята»

Комплекс №11 «В гости к Снеговику»

Комплекс №12 «Летчики»

Комплекс №13 «В гости к солнышку»

Комплекс №14 «Колобок»

Комплекс №15 «Весна в лесу»

Комплекс №16 «Веселые воробышки»

- Комплекс №17 «Волшебное колесо»**
Комплекс №18 «Вперед, на пляж»
Комплекс №19 «Детский сад, детский сад! Очень много здесь ребят!»
Комплекс №20 «Веселые друзья»
Комплекс №21 «Сказка»
Комплекс №22 «Вершки и корешки»
Комплекс №23 «Скоро праздник всех солдат»
Комплекс №24 «Гимнастка»
Комплекс №25 «Зима»
Комплекс №26 «Красивые сапожки»
Комплекс №27 «Встретились»
Комплекс №28 Комплекс с кубиками
Комплекс №29 «Птицы»
Комплекс №30 Комплекс с флажками
Комплекс №31 «Мы - строители»
Комплекс №32 «Военные»
Комплекс №33 «Мы – молодцы!»
Комплекс №34 «Бабочки»
Комплекс №35 "Утро в лесу"
Комплекс №36 «Веселый пешеход»
Комплекс №37 «Машины»
Комплекс №38 «Дружная семья»
Комплекс №39 «Мамин праздник»
Комплекс №40 «Весна»
Комплекс №41 «Весна»
Комплекс №42 «Морские обитатели»
Комплекс №43 «Машины»
Комплекс №44 «Смотрит солнышко в окошко»
Комплекс №45 «Мы едем в лес»

Комплекс №1 «Мы - веселые игрушки»

I. Вводная часть.

Дети входят в зал под музыку и строятся в круг.

Инструктор. Мы с вами знаем много стихов об игрушках. А хотите побывать в роли игрушек?

1. Ходьба друг за другом «как мишки», на внешней стороне стопы.
2. Ходьба друг за другом «как мышки», на носках, руки согнуты в локтях впереди, кисти рук направлены вниз.
3. Ходьба друг за другом «как петушки», с высоким подниманием колен, взмахом руками в стороны.
4. Ходьба друг за другом «как бычок», с опорой на ладони и стопы.
5. Прыжки «как заяка», на двух ногах с продвижением вперед, кисти рук соединены перед грудью.
6. Легкий бег «как волчок», с ускорением и замедлением темпа.
7. Упражнение на дыхание «Подуем на одуванчик»: вдох носом с подниманием рук в стороны, выдох - губы сложить трубочкой, руки опустить.

Ходьба друг за другом по кругу.

II. Основная часть.

Инструктор. Моя волшебная палочка превратит вас в игрушки. Закройте глазки. Раз-два- три, теперь игрушки мы! Глазки открываем. Игрушки хотят заняться гимнастикой.

Общеразвивающие упражнения:

1. «Куклы».

Кукла Маша, кукла Даша, Куклы Саша и Наташа Любят бегать и скакать, Любят с детками играть.

И. п. - основная стойка.

Выполнение: 1-2 - прямые руки развести в стороны, 3-4- и. п. (браз.)

2. «Жираф».

Я любой листок достану, Я расти не перестану.

И. п. - основная стойка.

Выполнение: 1-2-руки поднять вперед и вверх, встать на носки, потянуться, посмотреть на руки, 3-4 - и. п. (браз.)

3. «Неваляшка».

Как меня ни урони, как меня ни поверни, Падать не умею я, кукла-неваляшка я.

И. п. - лечь на спину, руки вдоль туловища, ноги вместе.

Выполнение: 1-2- обхватить руками ноги под коленями, лоб прижать к коленям, 3-6 -покачаться на спине, 7-8 - и. п. (браз.)

4. «Зайки». На лужок мы поскакали И играть там дружно стали. И. п. - ноги вместе, руки согнуть перед грудью, пальцы «смотрят» вниз.

III. Заключительная часть.

Подвижная игра «Ровным кругом».

Ровным кругом, друг за другом... Эй, ребята, не зевать! Все, что инструктор нам покажет, Будем дружно повторять!

Двигаясь влево (вправо) по кругу, дети произносят слова. Инструктор показывает движения, дети повторяют. Первый раз водящий - инструктор. Второй раз водящим назначается ребенок.

Комплекс №2 «Мои любимые ножки»

I. Вводная часть.

Дети входят в зал под музыку.

Инструктор. Недавно мы говорили о наших верных помощниках – это руки.

Я сегодня поговорим о ногах. А для чего они нам нужны, Как вы думаете, удобнее и быстрее на четвереньках или на ногах?

Дети отвечают.

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения:

Инструктор.

1. «Вот солнышко нас разбудило своими ласковыми теплыми души, открыт и и оглядываемся, поднимаем головки».

И. п. - лежа на спине.

1-2-повороты головы вправо;

3-4 - повороты головы влево;

5-6 - приподнимание головы от пола;

7-8 - и, п. (4 раза.)

2. «Потянулись». И. п. - лежа на спине.
«Устали малыши на ножки и продолжили зарядку». И п. – руки на поясе
Поочередное поднимание прямых ног. (6 раз.)
«От радости заплясали ножки у малышей». И п. - руки на поясе.
1-4 - пружинящие приседания, с каждым разом все ниже. (6 раз.)

III. Заключительная часть.

1. «Мы только научились ходить и поэтому пока идем неуверенно».
Ходьба на носочках, потом на пяточках.
2. «Между кустиками ходим, даже веточек не задеваем».
Ходьба между кеглями.
3. «Надоело малышам по норкам лазить, решили они побегать».
Бег обычный.
4. «Устали ножки бегать. Да и пора домой возвращаться».
Ходьба друг за другом.
Инструктор. Хорошо ножки сегодня позанимались. Пора им отдохнуть
Дети под музыку выходят из зала.

Комплекс №3 «Маленькие мышата»

I. Вводная часть.

Инструктор. Сегодня на занятии мы с вами станем... Кем? Если вы отгадаете загадку, узнаете.

Правильно, мышка. Вот сегодня мы и станем с вами мышками.

Мышка по полю пошла, Ходьба друг за другом.

Мышка зернышко нашла. Подошла к нему тихонько, Осторожно подняла.

Быстро-быстро побежала, К себе в норку отнесла. А потом пошла гулять,

Снова зернышки искать.

Построение в круг.

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

«Спят мышки в норках, но во сне прислушиваются - не идет ли кот». И. п. - встать на четвереньки в низкую позицию.

Выполнение: 1-2- опустить голову и коснуться щекой ладоней рук (положили головки на лапки), 3-4 - и. п. (мышки чутко спят, поднимают головки), 5-6 -

медленные повороты головы вправо-влево (они головку поднимают, вправо-влево поворачивают и прислушиваются), 7-8 - и. п. (а потом опять засыпают). (браз.)

«Но вот, наконец, мышата проснулись, встали и потянулись». И. п. — о. с.
Выполнение: 1-2- потянуться, развести руки в стороны, 3—4 — и. п. (6 раз.)

«А теперь мышкам пора почистить свою шерстку. Это мышки делают, купаясь в пыли». И. п. — лежа на полу, руки вытянуты вверх.

Выполнение: 1-2- поворот со спины на живот влево, 3-4 - и. п., 5-6 - поворот со спины на живот вправо, на счет 7—8 - и. п. (браз.)

«Почистили шерстку и начали хвалиться друг перед другом, какие они стали чистенькие. Показывают свои лапки».

И. п. - встать на четвереньки в высокую позицию.

Выполнение: 1-2- поднять правую ногу и повернуть вправо голову, 3—4 - и. п. То же в левую сторону. (6 раз.)

«Но что это за шум? Посмотрим, не грозит ли мышкам беда?». И. п. — стоя на четвереньках.

Выполнение: 1-2 - повернуться, перебирая руками, вправо, 3-4 - и. п., 5-6 - повернуться, перебирая руками влево, 7-8 - и. п. (браз.)

III. Заключительная часть.

Легкий бег.

Спокойная ходьба.

Комплекс №4 «К нам пришел доктор Пилюлькин»

Оборудование: мячи (диаметр 20 см) по количеству детей, корзина.

Персонаж: Доктор Пилюлькин (взрослый в костюме).

I. Вводная часть.

Вход в зал и построение в одну шеренгу.

Инструктор. Сегодня, ребята, к нам в гости пришел доктор Пилюлькин.

Доктор приветствует детей, проверяет их осанку, предлагает показать, какие они ловкие, быстрые, сильные и выносливые.

Ходьба друг за другом; ходьба в полуприседе; ходьба змейкой; бег друг за другом, со сменой направления; ходьба друг за другом.

Дети берут мячи, строятся в три звена.

II. Основная часть.

Доктор. Для того чтобы стать сильным и ловким, нужно заниматься спортом.

Сегодня предлагаю проявить сноровку в упражнениях с мячом.

Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. «Покажи свой мяч».

И. п. - ноги вместе, руки с мячом вниз.

Ходьба на носках. Ходьба с приседаниями. Бег друг за другом.

Ходьба друг за другом.

Выполнение: 1-2 - руки с мячом вперед, 3-4 - руки с мячом вверх, 5-6 - руки с мячом

перед» 7-8 - руки с мячом вниз. (браз.) 2 «Поворот с мячом».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки с мячом вниз.

Выполнение: 1- мяч вперед, 2 - поворот туловища вправо, руки прямые, 3 - мяч вперед,. Ноги не сдвигать. То же в левую сторону. (браз.)

«Присядем».

И. п. - ноги врозь, руки с мячом вниз.

Выполнение: 1-2- присед, руки с мячом поднять вверх, 3-4 - и. п. (5 раз.)

«Прокатим мяч».

И. п. - сидя, ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади.

Выполнение: 1-2 - поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его, 3-4 — и. п.

(5 раз.)

«Попрыгаем».

И. п. - ноги вместе, руки вниз, мяч на полу.

Выполнение: 1-4 - прыжки вокруг мяча вправо, 5-8 - прыжки вокруг мяча влево. (5 раз.)

Доктор. Я спокоен за ваше здоровье!

III. Заключительная часть.

Подвижная игра «Мяч-соседу».

Играющие встают в круг лицом к центру на расстоянии одного шага друг от друга. У двух игроков, стоящих один против другого на противоположных сторонах круга, по мячу. По сигналу инструктора играющие передают мячи друг другу вправо и влево по кругу так, чтобы один мяч догнал другой.

Уточнения к игре: мяч надо передавать каждому рядом стоящему игроку, не пропуская ни одного; если игрок уронил мяч, он должен его поднять и, вернувшись на свое место, передать мяч дальше.

Пилюлькин. Я вижу, что вы все здоровы! Продолжайте заниматься физкультурой - и никогда не заболеете! Будьте здоровы!

2. Ходьба по залу (20 с). Построение в одну шеренгу.

Комплекс №5 «Путешествие в осенний лес»

I. Вводная часть.

Дети входят в спортивный зал под музыку и строятся в круг в центре зала. Инструктор. Ребята, какое сейчас время года? Правильно, осень. Назовите приметы осени. (Дети отвечают.) Все правильно. Вот сегодня мы с вами пойдем гулять в осенний лес.

1. Ходьба друг за другом.
2. Ходьба на носках (чтобы не наступить на муравьишек).
3. Ходьба на пятках.
4. Ходьба с высоким подниманием колен (не наступить в лужи).
5. Бег друг за другом с изменением направления.

II. Основная часть.

I. «Как тихо в лесу! Только что прошел дождь, и с мокрых ветвей каплют капельки». И. п. — лежа на спине. 1 — 2 - поднять руки вверх; 3—6 - постепенно опустить кисти, произнося «кап-кап-кал»; 7—8 — и. п. (6 раз.)
«Сухие сломанные веточки, упавшие на землю, хрустят под ногами».

И. п. — лежа на спине.

1-2 — согнуть руки и ноги в локтях и коленях;

3—4 - и. п. (6 раз.)

«Сорвавшиеся с веток дуба желуди слегка покачиваются на ветру». И. п. - лежа на спине.

1—2 — перекатывание на правый бок; 3-4 - перекатывание на левый бок. (6 раз.)

«Сколько разных деревьев в лесу растет! Стройные березы...» И. п. — лежа на спине.

1—4 - поднимание прямых ног, прижатых друг к другу; 5-8 — и. п. (4раза.)

«А вот колючий ежик увидел нас и решил напугать! Сворачивается в клубочек и пыхтит». И. п. - сидя на полу, руки на поясе.

1-4 - согнуть ноги в коленях, обхватив их руками, выгнуть спину и произнести «ф-ф-ф»;

5-8 - и. п. (4 раза.)

«Смотрите, медведь на лесную полянку выходит, внимательно что-то на земле рассматривает. Наверное, ягоды ищет».

Ходьба на четвереньках в высокой позиции. (20 с.)

«Вот и зайчик выскочил на полянку. Ему тоже интересно посмотреть».

Прыжки на двух ногах на месте, руки согнуты перед грудью. (6 раз.)

III. Заключительная часть.

Инструктор. А теперь давайте немного погуляем по шуршащим осенним листьям.

Ходьба друг за другом со звуком «ш-ш-ш». Инструктор. Раз уж мы пришли в лес, поиграем в игру.

Игра «У медведя во бору». (2 раза.)

А сейчас послушаем, как птички поют, рассказывают друг другу о том, какие чудесные ребята сегодня в лесу им повстречались.

Комплекс №6 «В гости к Ежику»

Оборудование: кубики (10х10см) по количеству детей, игрушечный ежик.

I. Вводная часть.

инструктор. Сегодня мы с вами пойдем в лес, в гости к Ежику. Рі. Ходьба друг за другом со сменой ведущего. («Ищем тропинку в лесу».)

Ходьба с высоким подниманием колена. («Перешагиваем кочки».)

Ходьба на носках (руки в стороны), на пятках (руки за головой, локти разведены).

Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. («Перепрыгиваем лужи».)

Ползание с опорой на ладони и колени. («Пройдем под кустиками».)

Бег с изменением темпа и направления. («Бежим к домику Ежика».)

Ходьба друг за другом с дыхательными упражнениями. Дети берут кубики.

Построение в три звена.

II. Основная часть.

Инструктор. Вот и домик Ежика. Сначала отдохнем (присели на корточки), потом

упражнения выполнять начнем.

Общеразвивающие упражнения.

И. п. - ноги вместе, кубик в правой руке.

Выполнение: 1- руки в стороны, 2 - руки вверх, переложить кубик в левую руку, 3 - руки в стороны, 4 - и. п. (браз.)

И. п. - ноги на ширине плеч, кубик в правой руке.

Выполнение: 1 - руки в стороны, 2 - наклон вперед, коснуться кубиком носка правой но-

3-4 - выпрямиться, переложить кубик в другую руку. То же к левой ноге. (6 раз.)

И. п. — стоя на коленях, кубик в правой руке.

Выполнение: 1- поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги, 2-й. п., переложить кубик в левую руку. То же влево. (6 раз.)

И. п. — ноги вместе, кубик в правой руке.

Выполнение: 1-2- присесть, руки вытянуть вперед, переложить кубик в другую руку,

3-4 - и. п. (браз.)

И. п. - лежа на спине, кубик держать двумя руками за головой.

Выполнение: 1-2- поднять прямые ноги вперед и вверх, коснуться кубиком носков ног,

3-4 - и. п. (браз.)

И. п. - основная стойка, кубик лежит на полу.

Выполнение: 1-4 - прыжки на двух ногах вокруг кубика в одну сторону, руки произвольно, 5-8 - ходьба вокруг кубика в другую сторону. (6 раз.)

III. Заключительная часть.

Инструктор. Ежик познакомит вас со своей любимой игрой. 1. Подвижная игра «Хитрый ежик».

Играющие стоят в кругу на расстоянии одного шага друг от друга. По сигналу инструктора дети закрывают глаза, а он обходит их с внешней стороны круга и дотрагивается до одного из играющих, который и становится водящим - «хитрым ежиком».

Затем дети открывают глаза, хором три раза (с небольшим интервалом) спрашивают (сначала тихо, а потом громче): «Хитрый ежик, ты где?». После третьего раза играющий, выбранный «хитрым ежиком», быстро выбегает в середину круга, поднимает вверх руку и говорит: «Я здесь!». Все играющие разбегаются по залу, а «хитрый ежик» ловит их (дотрагивается рукой). (Игра повторяется 2—3 раза.)

Инструктор. Молодцы, ребята! Ежику очень понравилось играть с вами. А теперь пора в группу.

2. Дети прощаются с Ежиком. Выход из зала под музыку

Комплекс №7 «Зима пришла»

I. Вводная часть.

Инструктор. Запорошила дорожки,
Разукрасила окошки. Радость детям подарила И на санках прокатила.
Как вы думаете, что это? Правильно, зима. А чем можно заниматься зимой?
Дети. Кататься на санках, играть в снежки... Инструктор. А сейчас я вам загадаю загадку:

Эй, ребята, не грустите, На зарядку выходите! Только прежде не зевайте, Вы загадку отгадайте: Покружились звездочки В воздухе немножко, Сели и растаяли На моей ладошке.

Дети. Снежинки!

Инструктор. Вот сейчас мы и полетим, как снежинки.

1. «Легкие снежинки». Ходьба на носках, руки на поясе.
2. «По ледяной дорожке». Ходьба на пятках, руки к плечам.
3. «Через сугробы». Ходьба с высоким подниманием колена.
4. «Метет метелица». Бег в среднем темпе. Инструктор. Молодцы! А вот другая загадка:

Все лето стояли, Зимы ожидали. Дождались поры
И помчались с горы.

Дети. Санки.

Инструктор. Верно. А теперь давайте «расскажем» стихотворение про санки
руками. Упражнение «На санках».

Покатились санки вниз, Крепче, мой дружок, держись!

Ты сиди, не упади, Там канавка впереди.

Надо ездить осторожно,

А не то разбиться можно!

Дети вращают руки перед собой. Обхватывают руками плечи.

Грозят пальчиком. Вытягивают обе руки перед собой.

Грозят пальчиком. Наклоняются вперед.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения.

1. «Погреем плечики».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны. Выполнение: 1-2- обхватить
кистями скрещенных рук плечи, сказать: «Ох!», 3—4 - и 1
(6 раз.)

«Погреем ножки».

И. п. — ноги слегка расставлены.

Выполнение: 1-2 - поднять правое (левое) колено, хлопнуть по нему, сказать:
«Хлоп!»,

3-4 - и. п. (6раз.)

«Оглянись».

И. п. - сидя, ноги скрещены, руки у плеч.

Выполнение: 1-2 - поворот вправо, посмотреть, сказать: «Вижу», 3-4 - и. п.

(По 3 раза

в каждую сторону.)

«Дровосек».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки вниз, пальцы сложены в «замок».

Выполнение: 1 - быстро наклониться вперед, пронести руки между ног,
сказать: «Ух!»,

2 - и. п. (6раз.)

«Прыжки».

И. п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Выполнение: 1-8- прыжки на двух ногах на месте, 9-16 - ходьба на месте. (2
раза.)

III. Заключительная часть.

1. Подвижная игра «Кто дальше бросит».

Условия игры. Дети стоят у линии на одной стороне зала. По сигналу
инструктора бро-сают мячи произвольным способом вдаль и бегут за ними.

Игра повторяется 2-3 раза.

2. Спокойная ходьба по залу.

Комплекс №8 «В лес за елкой»

I. Вводная часть.

Вход в зал и построение в одну шеренгу.

Инструктор. Скоро Новый год, а у нас еще елки нет. Надо отправляться в лес за елкой. Может, в лесу нам кто и поможет красивую елочку отыскать. Как много снега выпало! Идти трудно!

Ходьба друг за другом.

Ходьба с высоким подниманием колен.

Ходьба обычная.

Построение в три звена.

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

I. «Падает снег и на землю ложится». И. п. — ноги вместе, руки вниз.

Выполнение: 1-3- плавные движения руками вверх-вниз, 4 - и. п. Делать легкую «пру-жинку» при взмахе рук вверх. (6 раз.)

«Давайте в снежки играть».

И. п. — ноги на ширине ступни, руки вниз.

Выполнение: 1-2- наклон вниз, «слепить снежок», 3 - энергичное, с замахом, выпрямление, 4 — бросить «снежок» одной рукой. То же для другой руки. (5 раз.)

«Санки деткам дали - друг друга покатали». И. п. — ноги вместе, руки вниз.

Выполнение: 1-2 - приседание, руки вытянуть вперед, сказать «Поехали!», 3-4 - и. п.

(6 раз.)

«Давайте поваляемся в снегу».

И. п. — лежа на спине, ноги вместе, руки вверх.

Выполнение: 1-2- поворот на бочок, 3—4 - поворот на животик, 5-6 - поворот на бочок,

7—8 — и. п. (4раза.)

«Нам весело!».

И. п. — ноги вместе, руки вниз.

Выполнение: 1—4 - прыжки с хлопками вверху, 5-8 - ходьба на месте. (4 раза.)

III. Заключительная часть.

Перестроение в одну колонну. Входит Снеговик с елкой.

Снеговик. Здравствуйте, ребята! Я слышал, что вы ищете красивую елочку?

Вот, я вам ее принес. (Дети здороваются со Снеговиком и благодарят его.)

Как у вас весело! Можно с вами поиграть? Я знаю одну очень интересную игру. Поиграете со мной?

1.Подвижная игра «Зимапришла».

Дети образуют круг, не держась за руки. Снеговик стоит в центре круга.

Дети бегают по залу.

Повторяют движения за Снеговиком.

Кружатся вокруг себя. Приседают.

Снегом все уже покрылось, Вот уж и сама В гости к нам заторопилась

Зимушка-зима. Снегопад, снегопад! Снежинки в воздухе кружат, Снежинки на земле лежат, Скоро будет зимним сад.

Инструктор. Давайте поведем хоровод вокруг елочки! 2. Хоровод под песню «В лесу родилась елочка...».

Инструктор. Снеговик! Спасибо тебе большое за такую чудесную елочку, но нам пора домой.

Дети благодарят Снеговика и прощаются с ним.

3.Ходьба по залу. Елочка стоит посередине зала, дети шагают вокруг нее.

Комплекс №9 «Веселые кегли»

I. Вводная часть.

Дети входят в зал под музыку и строятся полукругом.

Инструктор. Ребята, у нас сегодня необыкновенная гостья. (Показывает наряженную кеглю.) А зовут ее — Геля Кеглевна. Она приглашает вас поиграть с кеглями и мячами.

Инструктор идет впереди и несет кеглю в руках.

«Вперед, за Гелей Кеглевной!» - ходьба друг за другом за кеглей.

«Разомнем ножки» — бег друг за другом.

«Немного отдохнем, ленточки возьмем» - ходьба друг за другом. Дети берут ленты.

Построение в три звена.

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с лентами:

1. «Салют в честь Гели Кеглевны». И. п. — ноги слегка расставлены, руки с лентами вниз. Выполнение: 1-2 - полуприседа, правая рука с лентой поднята

вперед и вверх, левая отведена назад и вниз, 3-4 - менять положение рук. (5 раз.)

«Салютует детвора - Геле Кеглевне ура!».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки с лентами вниз.

Выполнение: 1-2- повернуться вправо и взмахнуть вверх двумя руками, 3—4 - и. п. То

же выполнить влево. (5 раз.)

«Салют для маленьких кегелек».

И. п. - стоя на коленях, руки с лентами вниз.

Выполнение: 1 - поднять руки с лентами вверх, 2-3 - наклоняясь вперед, сесть на пятки,

руки с лентами отвести назад, головой достать колени, 4 - и. п. (5 раз.)

«Это настоящий фейерверк!».

И. п. — ноги вместе, руки с лентами вниз.

Выполнение: 1—4 - подпрыгивание на двух ногах со взмахом рук в стороны, 5-8 — ходьба

на месте. (5 раз.)

III. Заключительная часть.

Инструктор. А теперь пришла пора поиграть нам, детвора! Геля Кеглевна научит нас своей любимой игре!

1. Подвижная игра «Не зевай, кеглю забирай!».

Кегли на одной стороне зала, дети - на другой. Дети под музыку бегают, прыгают. По окончании музыки дети бегут к кеглям, каждый берет одну кеглю и поднимает ее вверх.

Количество кеглей на одну меньше, чем количество детей, поэтому одному из детей кегли не хватает. Тот, кто не успел взять кеглю, выполняет задание Гели Кеглевны (попрыгать, покружиться, потанцевать и т. д.).

Инструктор. Вот сколько разных заданий можно выполнять с кеглями!

Спасибо тебе, Геля Кеглевна. 2. Х о д ь б а друг за другом (20 с). Выход из зала под музыку.

Комплекс №10 «Любопытные козлята»

I. Вводная часть.

Инструктор. Сегодня, ребята, я вам расскажу историю про любопытных козлят. Стоял на опушке под деревом домик, и жили в этом уютном и симпатичном домишке козлята вместе со своей мамой. Часто смотрели они из окошка в лес. Очень красиво в лесу!

И вот однажды решили козлятки пойти в лес прогуляться. Не хотите ли и вы составить им компанию, ребятки?

Тогда скорее в путь, пойдёмте вместе с ними, будем их охранять, ведь они еще маленькие и неопытные, лесных тропок не знают, об опасностях не ведают, как бы с ними беды не случилось.

Ходьба друг за другом.

Бег друг за другом.

Ходьба.

Построение в круг.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения:

1. Инструктор. Осматриваются козлята, куда это они зашли? Исходное положение (и. п.) - основная стойка (о. е.).

Выполнение упражнений: 1-2 - повороты головы вправо-влево, 3-4 - и. п. (6 раз.)

Инструктор. Хочется им все потрогать. И. п. - о. с.

Выполнение упражнений: 1-2 - руки вытянуты вперед, 3-4 - и. п. (6 раз.)

Инструктор. Удивляются всему козлята. И. п. - о. с. - ноги на ширине плеч.

Выполнение упражнений: 1-2 - наклон туловища вправо-влево, 3-4 - и. п. (6 раз.)

Инструктор. Проголодались, решили поискать вкусную травку, чтобы пощипать. И. п. - о. с. - ноги на ширине плеч.

Выполнение упражнений: 1-2 - наклон вперед, коснуться руками пальцев ног, 3-4 - и. п.

(6 раз.)

Инструктор. Радуются козлята, что увидели столько нового и интересного. И. п. - о. с.

Выполнение упражнений: 1-4 - прыжки на двух ногах на месте, 5-8 - ходьба на месте. (4 раза.)

III. Заключительная часть.

Подвижная игра «Кого ты видел в лесу».

Условия игры. Дети стоят в кругу. Инструктор находится в центре круга с мячом. Он бросает мяч по очереди всем детям. Они возвращают его инструктору броском, называя объекты природы, которые они видели в лесу. Спокойная ходьба детей по залу.

Комплекс №11 «В гости к Снеговика»

I. Вводная часть.

Дети под музыку входят в зал и строятся в одну шеренгу. Инструктор. Сегодня мы с вами отправимся в гости к Снеговика. Дорога трудная, поэтому вам придется помогать друг другу. Нужно немного размяться перед трудной дорогой.

«Разомнем ножки» - ходьба друг за другом.

«Два!» - перестроение в пары и ходьба парами.

«Один!» - перестроение в одну колонну и ходьба друг за другом.

«А теперь побежали!» - бег друг за другом. Построение парами.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения.

«Такая большая снежинка».

И. п. - стоя парами лицом друг к другу, ноги на ширине ступни, взяться за руки внизу. Выполнение: 1-2- поднять руки в стороны (не отпуская рук товарища), 3-4 - и. п. (6 раз.)

«Подул сильный ветер, и мы закружились».

И. п. - стоя парами лицом друг к другу, взяться за руки, руки прямые, ноги на ширине плеч. Выполнение: 1-2 - поворот туловища направо, 3-4 - и. п., 5-6 - поворот туловища налево, 7-8 - и. п. (4раза.)

«Наклонись и посмотри».

И. п. - стоя парами спиной друг к другу, руки опущены вниз, ноги на ширине плеч. Выполнение: 1-2- наклониться вниз, руками обхватить голени, приблизить голову к ногам, увидеть лицо товарища, 3-4 - и. п. (4раза.)

«Мы устали! Полежим и посидим».

И. п. - лежа на спине ногами друг к другу, зажать стопами ноги товарища (стопа одного ребенка между стопами другого).

Выполнение: 1-2 - сесть, помогая руками, сказать: «Сели!», 3-4 - и. п. (5 раз.)

III. Заключительная часть.

Инструктор. А вот и Снеговик! Мы пришли поиграть с тобой, Снеговик, а тебе, наверное, скучно в лесу одному.

1. Подвижная игра «Фигуры».

Снеговик стоит в середине круга, инструктор - рядом со Снеговиком. По сигналу дети начинают двигаться по кругу вправо и влево, меняя темп: то медленнее, то быстрее, то переходя на бег. Инструктор регулирует темп хлопками, ударами в бубен или музыкальным сопровождением. Внезапно инструктор дает сигнал остановиться. Дети останавливаются, разъединяют руки и быстро принимают какую-либо позу - «фигуру». Инструктор (или Снеговик) выбирает одну из понравившихся ему «фигур».

Уточнение к игре: движение по кругу останавливается только после сигнала инструктора; «фигуры» после сигнала не должны шевелиться.

Инструктор. Ребята, Снеговик очень рад, что вы пришли к нему в гости. Ему было так весело с вами! А теперь нам пора возвращаться в группу.

Дети прощаются со Снеговиком.

2. Ходьба друг за другом, выход из зала под музыку.

Комплекс №12 «Летчики»

Оборудование: обручи (диаметр 40 см) по количеству детей.

I. Вводная часть.

Дети под музыку входят в зал и строятся полукругом.

Инструктор. Сегодня мы с вами будем летчиками. Летчики - смелые и сильные. Перед полетом они обязательно проходят тренировку.

Ходьба друг за другом (20 с).

Бег друг за другом (15-20 с); ходьба. Дети берут обручи. Построение в три звена.

II. Основная часть.

Инструктор. Проверим вашу готовность к полету. Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. «Тренируем руки».

И. п. - ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах — «как воротничок». Выполнение: 1—2 — поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, 3-4 - опустить обруч, и. п. (6раз.)

«Тренируем ноги».

И. п. - стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

Выполнение: 1—2 - присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), 3-4 - поднять обруч двумя руками до пояса, 5-6 - присесть, положить обруч на пол, 7-8 - встать, руки убрать за спину - и. п. (браз.)

«Тренируем спину».

И. п. - сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди.

Выполнение: 1-2- наклониться, коснуться пола ободом обруча, 3-4 - выпрямиться, и. п.

(браз.)

«Все готовы к полету. Проверим самолет». И. п. - стоя в обруче, руки на поясе.

Выполнение: 1-4- перешагнуть через обруч и пройти вокруг него, 5—6 - перешагнуть через обруч, и. п. (4раза.)

«Самолеты заправляются горючим».

И. п. - ноги вместе, руки вниз, обруч на полу.

Выполнение: 1-2 - встать в обруч, подняться на носки, поднять вверх руки и голову, 3-4- вернуться в и. п. (5 раз.)

«Самолеты выпускают шасси».

И. п. - стоять в обруче, ноги вместе, руки вниз.

Выполнение: 1-2- присесть, взять обруч, поднять над головой, 3-4 - положить обруч на пол, вернуться в и. п. (6 раз.)

Перестроение в две колонны

III. Заключительная часть.

I. Подвижная игра «Самолеты».

Дети, стоя в кругу, держат обручи («штурвал») внизу двумя руками. По команде «Полетели!» дети бегают по залу, держа обручи в вытянутых руках, со звуком «У-у-у!». По сигналу «На посадку!» дети строятся в круг.

Инструктор. Сильными и смелыми летчиками вы показали себя. Теперь и вам, и самолетам пора отдохнуть. 2. Ходьба друг за другом. Выход из зала под музыку.

Комплекс №13 «В гости к солнышку»

Оборудование: обручи (диаметр 40 см) по количеству детей.

I. Вводная часть.

Ходьба по залу с обручами и построение в круг. Инструктор. Отгадайте-ка загадку:

Ты весь мир обогреваешь и усталости не знаешь, Улыбаешься в оконце, и зовут тебя все - ... (солнце).

Сегодня мы пойдем в гости к солнышку. На что солнышко похоже?

Правильно, на круг, на обруч. У каждого из вас в руках сейчас маленькое солнышко. А большое солнышко будет заглядывать к нам в окно и смотреть, как вы занимаетесь с его маленькими братиками.

«Солнышко освещает нам дорогу» - ходьба друг за другом, обруч в вытянутых руках впереди.

«Дотянемся до солнышка» - ходьба на носках, руки с обручем подняты вверх.

«Солнышко нас обнимает» - ходьба на пятках, обруч на поясе, придерживаемый двумя руками.

«Полюбуемся солнышком» - ходьба обычная, обруч в вытянутых вперед руках.

II. Основная часть.

Инструктор. Нужно сделать разминку. Общеразвивающие упражнения с обручами. 1. «Солнышко просыпается». И. п. - ноги на ширине плеч, руки с обручем вниз. Выполнение: 1-2- поднять руки с обручем вперед, 3-4 - и. п. (6 раз.)

«Солнышко смотрит - проснулись ли ребятки?». И. п. - ноги на ширине ступни, руки с обручем вниз. Выполнение: 1-2- поднять руки с обручем вперед, поворот вправо, 3-4 - и. п., 5-6 - поднять руки с обручем вперед, поворот влево, 7-8 - и. п. (4 раза.)

«Солнышко совсем проснулось».

И. п. - ноги вместе, руки с обручем вниз.

Выполнение: 1-2- присесть, руки с обручем вытянуть вперед, 3-4 - встать на носочки, руки с обручем вверх, прогнуть спину, потянуться, посмотреть в обруч, 5-6 - и. п. (4 раза.)

«Солнышку весело с ребятами».

И. п. - ноги вместе, обруч на полу, руки на поясе.

Выполнение: 1-2- прыжок в обруч, 3-4 - прыжок из обруча, 5-6 - ходьба на месте.

(4 раза.)

«Солнышко проснулось, потянулось, улыбнулось». И. п. — ноги вместе, руки с обручем внизу.

Выполнение: 1-2- дети поднимаются на носочки, обруч вверх - вдох, 3-4 - и. п. - выдох, улыбнуться, (браз.)

III. Заключительная часть.

Инструктор. Солнышко большое, сильное и красивое, оно хочет поиграть с ребятами.

Игра «Догони солнышко».

Дети катят обручи из конца в конец зала и бегут за ними (3-4 раза).

Инструктор. Весело вы играли с солнышком. Посмотрите в окно, как оно ярко светит и улыбается вам!

Ходьба по залу (20 с). Выход из зала.

Комплекс №14 «Колобок»

Оборудование: мячи по количеству детей.

I. Вводная часть.

Сказка-сказка-прибаутка, Рассказать ее - не шутка. Чтобы сказочка сначала,

Словно реченька, журчала,

Чтоб в конце ни стар, ни мал От нее не задремал.

Ходьба в колонне по одному.

Ходьба с высоким подниманием колен.

Ходьба на носках.

Бег в колонне.

Ходьба обычная.

Дыхательные упражнения.

Построение в звенья.

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с мячами:

Инструктор. Жили-были дед да баба на полянке у реки. И. п. - о. е., мяч за спиной.

Выполнение: 1-2 - наклон головы вправо, влево, на счет 3-4 - и. п. (6 раз).

Инструктор. И любили они очень на сметане колобки. И. п. - в полуприседе, мяч за спиной.

Выполнение: 1-2 - передать мяч из руки в руку, на счет 3-4 - и. п. (6 раз).

3. Инструктор. Хоть у бабки мало сил - бабка тесто замесила. И. п. - мяч впереди, пружинка.

Выполнение: 1-2 - мяч вверх, 3-4 - и. п., 5-6 - полуприсед, мяч вниз, 7-8 - и. п. (6 раз.)

4. Инструктор. Ну, а бабушкина внучка колобок катала в ручках. И. п. - стоя на коленях, мяч внизу, сед на пятках

Выполнение: 1-2 - прокатить мяч вперед, 3-4 - прокатить мяч вправо, 5-6 - прокатить мяч

влево, 7—8 — и. п. (6 раз.)

5. Инструктор. Вышел ровный, вышел гладкий, Но соленый, а не сладкий.

И. п. — сед ноги врозь, мяч внизу.

Выполнение: 1-2 - положить мяч справа, 3-4 - наклон вперед, 5-6 - взять мяч, 7-8 - и. п. То

же в левую сторону. (По 4 раза в каждую сторону.)

6. Инструктор. Очень круглый, очень вкусный, даже есть его мне грустно. И. п. — сед ноги врозь, мяч внизу.

Выполнение: 1—2 — подбросить мяч, 3—4 — поймать мяч. (10 раз.)

III. Заключительная часть.

1. Подвижная игра «Зайцы и волк».

Условия игры. На одной стороне зала - волк. На другой стороне - все дети.

Дети проговаривают слова и выполняют действия в соответствии с текстом:

Скачут зайцы - Скок-скок-скок - На зеленый на лужок.

Дети прыгают на двух ногах с продвижением вперед, травку «щиплют», «кушают» (имитируют движения), осторожно слушают (встают и поднятыми руками «делают заячьи ушки», шевеля руками) - не идет ли волк? При слове «волк» все дети разбегаются по залу. Волк старается дотронуться до кого-нибудь рукой. До кого дотронулся, тот отходит в сторону.

Игра повторяется 2-3 раза. Инструктор. Всякой сказке бывает конец,

А кто участвовал в ней - молодец!

2. Спокойная ходьба по залу.

Комплекс №15 «Весна в лесу»

Оборудование: гантели по количеству детей. Персонаж: Медведь (взрослый в костюме).

I. Вводная часть.

Дети входят в зал и строятся в одну шеренгу.

Инструктор. Ребята, отгадайте загадку:

Тает снежок, ожил лужок. День прибывает. Когда это бывает?

(Весной.)

- Правильно, весной. А теперь мы пойдем в лес и проведем наших знакомых зверей. По смотрим, как они провели зиму и как встречают весну.

Но сначала для такого долгого путешествия надо сил набраться.

Ходьба друг за другом (30 с). Дети берут гантели и строятся в три звена.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения с гантелями.

I. «Силачи».

И. п. — ноги вместе, руки с гантелями вниз.

Выполнение: I - поднять руки с гантелями к груди, 2-5 - развести руки с гантелями в стороны, 6 — и. п. (7раз.)

2. «Силачи тренируют руки».

И. п. — ноги на ширине ступни, руки с гантелями вниз.

Выполнение: 1-2- рывки руками: правая рука отводится вверх и назад, левая - вниз и назад,

3—4 — руки поменять, 5—6 — и. п. (6 раз.) Л з. «Спина у силачей должна быть крепкой».

И. п. — ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз.

Выполнение: 1—2 — наклон вниз, коснуться гантелями носков ног, 3—4 — и. п. (браз.)

4. «Силачи тренируют ноги».

И. п. — ноги вместе, руки с гантелями внизу.

Выполнение: 1—2 — присесть, руки с гантелями вперед, 3—4 — и. п. (7раз.)

5. «А теперь попрыгаем».

И. п. — ноги вместе, руки на поясе, гантели на полу.

Выполнение: 1—4 — прыжки на двух ногах вокруг гантелей в одну сторону, 5—8 — прыжки на двух ногах вокруг гантелей в другую сторону, 9-10 - ходьба на месте. (5 раз.)

Дети идут по залу друг за другом и складывают гантели. Построение в три звена.

III. Заключительная часть.

Стук в дверь. Входит Медведь.

Медведь. Здравствуйте, ребята! Все жители леса просили передать, что мы очень рады вас видеть. Давайте поиграем.

1. Подвижная игра «Разбуди медведя».

Медведь «спит» посередине зала. Дети на носочках подходят к нему и начинают его будить. Медведь просыпается и догоняет ребят.

Медведь. Вот теперь вы совсем меня разбудили от зимней спячки. Хочу с вами познакомиться поближе. Меня зовут Михайло Потапыч.

2. Малоподвижная игра «Назови свое имя».

Дети встают в круг. Медведь с мячом стоит посередине круга и бросает мяч по очереди каждому ребенку. Ребенок ловит мяч и перебрасывает его Медведю, называя свое имя. Но Медведь «плохо запомнил» имена, и игра повторяется еще раз.

М е д в е д ь. Как с вами весело! Но мне пора домой! Дети благодарят Медведя и прощаются с ним.

Инструктор. Весна пришла в лес! Понравилось вам в лесу? (Ответы детей.) А теперь ам пора в группу!

Комплекс №16 «Веселые воробышки»

Оборудование: шапочка кота.

I. Вводная часть.

Дети входят под музыку в зал и строятся полукругом.

Инструктор. Ребята, отгадайте загадку: «Чик-чирик! К зернышкам прыг!

Клюй, не робей! Кто это?». (Воробей.) Сегодня вы все превратитесь в воробышков. Но сначала мы подготовимся к такому превращению, • Ходьба друг за другом.

Бег друг за другом.

Ходьба друг за другом, построение в круг.

II. Основная часть.

И н с т р у к т о р. Раз, два, три - теперь воробышки вы! А я расскажу вам о том, что воробышки обычно делают.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Машут крылышками воробышки». И. п. - ноги на ширине ступни, руки вниз.

Выполнение: 1-6 - руки в стороны, махи руками со звукоподражанием («чик-чирик»),

7-8 - и. п. (браз.)

2. «Захотелось пить воробышкам».

И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях под подбородком, ноги вместе.

Выполнение: 1-2- наклон головы вниз, 3-4 - поднять голову вверх, 5-6 - и. п.

(6 раз.)

3. «Воробышки хотят быть чистенькими. Любят они купаться в песке». И. п.

- лежа на спине, прямые руки вверх, ноги вместе.

Выполнение: 1-2- поворот на бочок, 3-4 - поворот на спинку. То же на другой бочок.

(6 раз.)

«А теперь воробышки очищают крылышки от песочка».

И. п. - основная стойка.

Выполнение: 1-4 - махи руками («крыльями»), 5-6 - и. п. (6 раз.)

«Весело воробышкам». И. п. - основная стойка.

Выполнение: 1-4 - прыжки на двух ногах, 5-8 - ходьба на месте. (4 раза.)

III. Заключительная часть.

Инструктор. Погуляли, водички попили, зернышки поклевали, а теперь можно и поиграть.

1. Подвижная игра «Кот и воробышки».

На одной стороне зала на гимнастической скамейке стоят дети - это «воробышки». В стороне сидит «кот» (ребенок в шапочке кота). Он «спит».

Инструктор говорит: «Воробышки полетели!». Дети-воробышки «расправляют крылья» и «летят», чирикают. По сигналу инструктора «Кот идет!» «кот», мяукая, ловит «воробышков». Спасти от «кота» можно только запрыгнув на свою «жердочку» (скамейку). Выигрывает тот «воробышек», который ни разу не попался в лапы «кота». (Игра повторяется 2-3 раза.)

Инструктор. А теперь вы должны превратиться обратно в ребятки. Раз-два-три, опять ребята вы!

2. Выход из зала под музыку.

Комплекс №17 «Волшебное колесо»

Оборудование: обручи (диаметр 40 см) по количеству детей, украшенный обруч для инструктора (диаметр 50 см), медвежонок (игрушка).

I. Вводная часть.

Дети входят под музыку в зал и строятся в одну шеренгу.

Инструктор. Сегодня в гости к нам пришел Мишутка и прикатил в подарок волшебные колеса. Давайте поиграем с этими колесами, а Мишутка посидит и посмотрит.

Ходьба по залу друг за другом. Дети берут обручи.

II. Основная часть.

Инструктор. Сейчас проведем разминку с нашими волшебными колесами.

Постройтесь в три звена.

Общеразвивающие упражнения с обручами.

И. п. - ноги вместе, руки с обручем вниз.

Выполнение: 1-2- вытянуть руки вперед и посмотреть в обруч, 3-4 - и. п. (6 раз.)

И. п. - ноги на ширине плеч, руки с обручем вниз.

Выполнение: 1—2 — повернуться влево, вытянуть руки с обручем на уровне плеч, 3-4 - и. п., 5-6 - повернуться вправо, вытянуть руки с обручем на уровне плеч, 7-8 - и. п. (браз.)

И. п. — сидя на полу, ноги широко разведены, руки согнуты в локтях, обруч держать двумя руками на бедрах.

Выполнение: 1-2 — наклониться вперед, выпрямляя руки, держа обруч вертикально, посмотреть в обруч, 3—4 — и. п. (браз.)

И. п. - лежа на спине, обруч держать двумя руками вертикально на груди.

Выполнение: 1-2- приподнять голову и плечи и посмотреть в обруч, 3—4 - и. п. (6 раз.)

И. п. — сидя на полу, упор руками сзади, ноги вытянуты, пальцы ног на обруче, лежащем на полу.

Выполнение: 1-2 — сгибая ноги в коленях и захватив пальцами ног обруч, подтянуть его как можно ближе к себе, 3-4 — и. п. (4 раза.)

И. п. - ноги вместе, руки внизу, обруч на полу.

Выполнение: 1-2- прыжок в обруч, 3—4 - выпрыгнуть из обруча. (6 раз.)

III. Заключительная часть.

Инструктор. А теперь все мы - водители, а обручи - наши рули.

Подвижная игра «Машины».

Дети, держа в вытянутых руках обручи-«рули», ходят и бегают по залу, стараясь не натолкнуться друг на друга, подавая сигналы «Би-би!». По сигналу инструктора «Стоп!» дети останавливаются и приседают каждый в своем обруче.

Инструктор. Мишутке очень понравились ваши упражнения и игры с волшебными колесами. Он даже не знал, что можно так играть с ними.

Выход из зала под музыку.

Комплекс №18 «Вперед, на пляж»

I. Вводная часть.

Дети входят в зал под музыку и строятся в круг. Инструктор. Сегодня мы отправимся на пляж.

Идите по песку, наступая полной ступней. (Ходьба друг за другом по мешочкам с песком.)

Перешагивайте через ракушки, ножки высоко поднимайте. (Ходьба высоко поднимая ноги, руки за спиной.)

Сколько на берегу водорослей! (Ходьба по ребристой доске, руки на поясе.)

А вот и пляж! Бегом по бережку! (Бег друг за другом.)

Ходьба друг за другом. Построение в круг.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения.

«Погреем на солнышке ручки». И. п. — основная стойка.

Выполнение: 1-3- поднять одну руку вверх, поворачивать ладонку в разные стороны, 4 - и. п., 5-7 - поднять другую руку вверх, поворачивать ладонку в разные стороны, 8 - и. п. (4 раза.)

«Пяточки загорают».

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе.

Выполнение: 1-3- поднять ногу вверх, поворачивать ступню в разные стороны, 4 - и. п., 5-7 - поднять другую ногу вверх, то же самое, 8 - и. п. (5 раз.)

«Будем загорелыми со всех сторон».

И. п. - лежа на спине, ноги вместе, прямые руки вверх.

Выполнение: 1-2- поворот на бочок, 3-4 - поворот на животик, 5-6 - поворот на другой бочок, 7-8 - и. п. (браз.)

«Снова погреем ручки». И. п. - основная стойка.

Выполнение: 1-3 - поднять две руки вверх, покрутить ладошками в разные стороны, 4 - и. п. (7раз.)

«Снова пяточки загорают».

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе.

Выполнение: 1—3 — поднять две ноги вверх, покрутить ступнями в разные стороны,

4 - и. п. (браз.)

«Погреемся после купания». И. п. - основная стойка.

Выполнение: 1-4 - прыжки на двух ногах, руки на поясе, 5-8 - прыжки с ноги на ногу, руки на поясе, 9-12 - ходьба на месте. (4 раза.)

III. Заключительная часть.

1. Подвижная игра «Солнышко и дождик».

Дети «загорают», лежа на животе, на спинке, на боку. По сигналу «Дождик!» бегут в «домик» (на скамейку).

Инструктор. Как вы загорели! А теперь нам пора в детский сад! 2. Ходьба по залу. Выход из зала под музыку.

Комплекс №19 «Детский сад, детский сад! Очень много здесь ребят!»

I. Основная часть.

Детский сад! Детский сад!

Очень много здесь ребят!

Детям книжки здесь читают,

Кормят, лечат, обучают.

Воспитателям не лень

Нас учить хоть целый день.

О нас заботятся всегда

Повар, прачка, медсестра.

Няням мы «спасибо» скажем,

Труд их нужный очень важен.

Не хотим идти домой,

Детский сад – наш дом родной!

Ходьба и бег в колонне по одному, парами – идем в сад.

II. Основная часть. ОРУ.

1. «Детский сад, детский сад! Очень много здесь ребят!»
И.п. – о.с., руки за головой. 1,3 – руки вверх, встать на носки, посмотреть на руки – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.
2. «Здесь нас любят, уважают, никогда не обижают».
И.п. – ноги на ширине ступни, руки в стороны, ладони вперед. 1,3 – обхватить руками плечи – выдох; 2,4 – и.п. – вдох.
3. «Стирает прачка нам белье, очень чистое оно».
И.п. – ноги врозь, руки у груди, ладони сжаты в кулаки. 1 – 3 – пружинящие наклоны вперед – длительный выдох, ноги на сгибать, руки опускать вниз; 4 – и.п. вдох.
4. «Повар варит нам обед: суп, котлеты, винегрет».
И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1,3 – поворот вправо (влево) руки вперед, кистями выполнить 3-4 круговых вращательных движения, - выдох; 2,4 – и.п. – вдох.
5. «Врач нам делает уколы, все мы веселы, здоровы».
И.п. – о.с., руки на поясе. 1,3 – поставить вперед прямую правую (левую) ногу на носок; 2 – поднять ногу вверх; 4 – и.п.
6. «Тренируем мускулатуру вместе с учителем физкультуры».
И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах – 4 прыжка вперед, тоже назад в чередовании с ходьбой на месте.
7. «На прогулку мы идем, дышим носом и поем!»
И.п. – о.с. 1,2 – шагаем на месте – вдох носом; 3,4 – шагаем на месте под счет – выдох носом.

III. Заключительная часть.

Ходьба по кругу друг за другом.

Комплекс №20 «Веселые друзья»

I. Вводная часть.

Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал «Кошка!» - встать на четвереньки и сказать «Мяу!»; «Петух!» - встать в о.с., махи руками через стороны вверх-вниз с произношением «Ку-ка-ре-ку!»

II. Основная часть. ОРУ.

1. «Котик – коток лапкой трогает снежок».
И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1 – правую руку вперед, кисть руки опустить вниз; 2 – то же левой; 3 – убрать правую руку; 4- то же левой.
2. «Котик, ты встряхни снежок, пока весь ты не промок».
И.п. – ноги на ширине плеч, руки согнуть, кисти рук опустить вниз. 1-3 – руки перед грудью, круговые движения одной рукой вокруг другой; 4 – и.п.
3. «Маленький теленок мычит спросонок».
И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1.3 – наклон туловища вперед, голову приподнять, сказать: «му-у-у»; 2.4 – и.п.
4. «Козлята подаются, дети их пугаются».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – поворот туловища вправо (влево) руки за голову, показать «рожки»; 2,4 – и.п.

5. «Стоит барашек у ворот, не хочет он идти вперед».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки за спину. 1,3- встать на носки, 2,4 – перекаат на пятки.

6. «Прыгает по снегу пес, не понять – где хвост, где нос».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах вокруг себя вправо и влево в чередовании с ходьбой на месте.

7. «Хор животных».

И.п. – о.с. 1 – вдох носом; 2-4 – выдох ртом с произношением: «Му!», «Мяу!», «Бе!», «Гав!» и т.д.

III Заключительная часть.

Ходьба в колонне по одному, с высоким подниманием колен и махами «крыльев» вверх-вниз – «Петух».

Комплекс №21 «Сказка»

Комплекс ОРУ:

1. «Посадил дед репку, выросла репка большая- пребольшая...»

И.п- о.с

1- руки через стороны вверх, встать на носки

2- и.п. (4-5 раз)

2. «Стал дед репку тянуть, тянет- потянет, вытянуть не может..»

И.п. – о.с., руки на поясе

1- наклон вниз, достать руками пола

2- и.п (4-5 раз)

3. « Позвал дед бабу, стали они вместе репку тянуть...»

И.п.- пятки вместе, носки врозь, руки к плечам

1- присесть, колени в стороны, руки вперед

2- и.п (4-5 раз)

4. « Позвала бабу внучку...»

И.п.- о.с.

1- поворот вправо, правую руку в сторону

2- и.п

3-4- в другую сторону (по 3 раза)

5. «Позвала внучка Жучку...»

И.п- стоя на четвереньках.

1-2- « повилять хвостиком»

6. « Позвала Жучка кошку и мышку...»

И.п- о.с.

Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя (10-15 сек)

В чередовании с ходьбой на месте.

« Тянут- потянут ... и вытянули репку!» -взяться за руки и образовать большой круг. « Вот какая большая репка уродилась!»

Комплекс №22 «Вершки и корешки»

- построение в колонну по одному

- ходьба обычная

-ходьба в высоком подниманием бедра

-ходьба на наружном своде стопы

- бег обычный

- бег врассыпную

-ходьба обычная

- перестроение в 3 звена, размыкание

Комплекс ОРУ:

1. « поехал мужик в лес репу сеять, а на встречу ему медведь...»

И.п- о.с, руки к плечам

1- встать на носки, локти вверх, потянуться,

2-и.п.(5-6 раз)

2. «Посеял дед репу, собрал урожай, медведю- вершки, себе- корешки...»

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

- 1- присесть, постучать подушечками пальцев по полу,
 2- и.п.
 (5-6 раз)
 3. «Разозлился медведь,- теперь мне корешки, а тебе, дед- вершки!..»
 И.п- о.с., руки на поясе
 1- наклон вправо, за рукой
 2-и.п.
 3-4- в другую сторону (по 4 раза)
 4. «Посадил дед пшеницу,- осенью собрал урожай..»
 И.п.- о.с.
 1- наклон вниз- хлопок под правым коленом
 2-и.п.
 3-4 –наклон вниз, хлопок под левым коленом
 (по4 раза)
 5. « Разозлился медведь, что дед его опять обманул, и запретил ему сажать в лесу..»
 И.п-о.с., правая рука вверху
 1-2 –рывки руками
 3-4- рывки со сменой рук
 (по4 раза)
 7. «Стал дед в поле сажать, а медведь ягоды, да мед в лесу собирать..»
 Прыжки ноги вместе- врозь (15-20 сек)

Комплекс №23 «Скоро праздник всех солдат»

1. Речевое упражнение «Мы пока еще ребята»

Мы пока еще ребята,	пружинка, руки на пояс
Подрастем – пойдем в солдаты.	
Будем Родине служить,	хлопки перед собой прямыми
руками	
Чтоб под мирным небом жить!	снизу – вверх

«Солдаты идут» - ходьба, высоко поднимая колени, с активной работой рук
 «Разведчики крадутся» - на носочка красться, руки к бокам
 «Моряки плывут» - бег в колонне – гребок от себя вперед, руки развести в стороны и закончить движение рук у груди, восстановительная ходьба
 Перестроение в две колонны по ходу (солдаты идут на тренировку)

2. ОРУ

1) «Мы сильные»

И.п.: о.с., руки к плечам, пальцы в кулачки

1-руки вверх, пальчики выпрямить в ладошку» 2-и.п. Повторить 5 раз

2) «Бокс»

И.п.: ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях, прижать к бокам, пальчики в кулачки

1-выпрямлять руки вперед по очереди. Повторить 2-3 раза по 4 движений

3) «Поднимаем гири»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки за голову

1-наклон к правому носочку, задеть его двумя руками

2-и.п. 3-4 – тоже, к левой ноге. Повторить по 3 раза к каждой ноге

4) «Мы крепкие»

И.п.: ноги на ширине ступни, руки на пояс

1-наклон вправо 2-и.п. Повторить по 4 раза в каждую сторону

Комплекс №24 «Гимнастка»

Ходьба, легкий бег, ходьба на носках, пятках. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки. Перестроение в две колонны.

1. «Сделай круг»

И.П. ноги на ширине ступни, руки внизу

В.1. руки через стороны вверх, сделать круг

2. И.П.

2. «Наклоны»

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

В.1. наклон вправо (влево)

2. И.П.

3. «Покажи носок»

И.П. О.С. руки за спиной

В.1. правую (левую) ногу вперед на носок

2. И.П.

4. «Маятник»

И.П. стоя на коленях, руки прижаты к туловищу

В.1. не сгибая спины небольшой наклон назад

2. И.П.

5. «Бревнышко»

И.П. лежа на спине, руки вперед, ноги вместе

В.1. поворот на один бок

2. спину

3. на другой бок

4. И.П.

6. «Прыгунки»

И.П. О.С. руки на поясе

В.1. прыжки на двух ногах

7. Упражнение на дыхание

Речевка.

Кто зарядку крепко любит,
Тот всегда здоровым будет.

Комплекс №25 «Зима»

Будем «одеваться», но понарошку! Послушайте стихотворение и посмотрите движения:

Одевайся потеплее,

Свитер надевай скорее,

Брюки, безрукавочки,

А на ноги – валенки.

Шапку, шарфик завязали.

И немного поскакали!

(имитируем движения)

1. «ХЛОПКИ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1 — руки в стороны. 2 - поднять руки над головой, хлопнуть два раза. 3 — вернуться

Повторить: 4 раза.

2. «НАКЛОНЫ»

Выполнение: 1 — наклон вперед, хлопнуть перед ногами. 2 — хлопнуть ладонями по полу как можно дальше. 3 — хлопнуть ладонями перед ногами. 4 — вернуться
Повторить: 4 раза.

3. «ПРУЖИНКА И ПРИСЕДАНИЕ»

И. п.: стоя, ноги в основной стойке — пятки вместе, носки врозь, руки на поясе.

Выполнение: 1-2 — пружинки. 3 — приседание. 4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

4. «НЕВАЛЯШКА»

И. п.: лежа на спине, руки на затылке.

Выполнение: 1-2 — локти выставить вперед (руки на затылке), поворот на бок. 3 — поворот на спину. 4-5 — локти выставить вперед (руки на затылке), поворот на другой бок. 6 - вернуться в и. п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

5. «ПОДПРЫГИВАНИЕ С ПОВОРОТОМ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Выполнение: 8 подпрыгиваний с поворотом вокруг себя; прыгать легко, высоко. Ходьба на месте. Повторить: 3 раза.

Комплекс №26 «Красивые сапожки»

Шагают дружно наши ножки,

На них — красивые сапожки!

Идут сапожки по дорожке,

В них по сугробам — тоже можно!

Не промокнут наши сапожки,

Сухими будут наши ножки!

1. «Шагают дружно наши ножки»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное.

Повторить 4—5 раз.

2. «Красивые сапожки»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклониться, коснуться пальцами рук носков сапожек (по возможности), выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4 раза.

3. «Крепкие сапожки»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, кончиками пальцев постучать по носочкам сапожек, встать, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 4—5 раз.

4. «Прыгают ножки, скачут сапожки»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на месте с поворотом вокруг себя (2 раза в любую сторону) в чередовании с ходьбой. Повторить 2—3 раза.

«Напрыгались ножки, устали сапожки»

И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «устали». Повторить 3—4 раза.

Комплекс №27 «Встретились»

1. «ВСТРЕТИЛИСЬ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены. Выполнение: 1 — руки развести в стороны, улыбнуться, сказать: «Ах!». 2 — опустить руки. Повторить: 4 раза.

2. «ПОВОРОТЫ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Выполнение: 1 — поворот вправо, развести руки в стороны, сказать: «Ох!». 2 — вернуться в и. п. То же в левую сторону. Повторить: по 3 раза.

3. «ПРИТОПЫ»

И. п.: стоя, ступни параллельно, руки на поясе. Выполнение: 1 — поднять ногу, согнутую в колене, притопнуть ногой, сказать «Топ!»; 2 - вернуться в и. п. То же другой ногой.

Повторить: по 3 раза каждой ногой

4. «ПРУЖИНКИ

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки опущены. Выполнение: 8-10 полуприседаний, разводя колени в стороны, согнутые в локтях: кисти рук изображают фонарики

Комплекс №28 Комплекс с кубиками

1. «КУБИК О КУБИК»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики за спиной. Выполнение: 1 — кубики вперед. 2 — стукнуть кубиком о кубик, сказать: «Тук». 3 — вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.

2. «НАКЛОН»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками перед грудью. Выполнение: 1 - наклон вперед, кубики в стороны. 2 вернуться в и. п. Повторить: 4 раза.

3. «БРЕВНЫШКО»

И. п.: лежа на животе, руки с кубиками выпрямлены за головой. Выполнение: 1-2 — поворот на бок, на живот (без помощи рук и ног). 3-4 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

4. «ГОРКА»

И. п.: лежа на спине, руки вдоль тела, держать кубики в руках, ноги выпрямлены.

Выполнение: 1 — согнуть ноги в коленях — «горка». 2 — вернуться в и. п.

Повторить: 4 раза.

5. «ПОДСКОКИ»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе, кубики на полу.

Выполнение: 8-10 подскоков около кубиков, чередуя прыжки с ходьбой.

Повторить: 3 раза.

Комплекс №29 «Птицы»

На сигнал воспитателя «Птицы!», дети размахивают руками, словно птички. Легкий бег.

1. Ходьба и бег в колонне по одному по сигналу воспитателя (Сигналом служит музыкальное сопровождение или удары в бубен). На сигнал воспитателя «Птицы!», дети размахивают руками, словно птички. Легкий бег.

ОРУ

2 И. п. — стойка ноги параллельно, руки внизу. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны, вернуться в исходное положение (4-5 раз).

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. Поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; выпрямиться, вернуться в исходное положение (по 3 раза).

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперед; встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение (5-6 раз).
5. И. п. — стойка ноги врозь, руки за спиной. Наклониться вперед, коснуться пола пальцами рук; выпрямиться, вернуться в исходное положение (4-5 раз).
6. И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1-8; повторить 2 раза с небольшой паузой.
7. Игра «Найди себе пару». Одна группа детей получает платочки синего цвета, а другая — красного. По сигналу воспитателя дети разбегаются по всей площадке. На сигнал «Найди пару!» дети, имеющие одинаковые платочки, встают парой. Если количество детей нечетное, то воспитатель играет вместе с детьми.
8. Ходьба в колонне по одному, помахивая платочками.

Комплекс №30 Комплекс с флажками

1. Свободная ходьба в одном направлении, легкий бег в противоположную сторону в руках флажки. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
2. Ходьба на пятках, носки поднимать выше, колени не сгибать, перестроение колонны в круг.
 1. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены, руки с флажками спиной. Руки поднять в стороны, вперед ~ вернуться в исходное положение. (5-6 раз)
 2. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки с флажками опустить вдоль туловища. Наклониться вперед-вниз и постучать палочкой флажка об пол, сказать «тук-тук». (5-6 раз)
 3. И.п.: сесть на пол, скрестив ноги, флажки в руках стоят палочками на коленях. Повернуться вправо, спрятать флажок за спину, вернуться в исходное положение. То же повторить влево. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.
 4. И.п.: лечь на спину, руки с флажками вдоль туловища. Приподнять голову и плечи, подуть на флажок, вернуться в исходное положение. (4-5 раз)

5. И.п.: сидя, ноги врозь, руки с флажками в стороны, сделав вдох, наклон вправо, правая рука с флажком касается пола, левая над головой, вернуться в исходное положение. То же выполнить и левой рукой. (4-5 раз)

3. Подвижная игра «Найди свой домик!» (без флажков)

Цель: производить действия по сигналу воспитателя.

Указания воспитателя: воспитатель распределяет для детей домики, это могут быть скамейки, стульчики, пеньки и т.д. По сигналу «Найди свой домик», дети должны бежать в свой домик.

Солнышко светит, детки радуются,

Бегают, прыгают, пляшут.

Но вот пошел дождь.

Найди свой домик!!!

4. Ходьба в колонне по одному с флажками.

Комплекс №31 «Мы - строители»

Вводная часть.

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках. Бег за воспитателем по кругу.

Ходьба. Построение в круг.

Основная часть.

Мы хотим построить дом,

Чтоб всем вместе жить нам в нем.

Места много будет в нем,

Будет он с большим окном.

Основная часть:

И. п. - ноги вместе, руки внизу.

Выполнение: 1-2 - развести руки в стороны, - и. п. (Повторить 4 раза.)

Крыша будет высока –

Под самые облака.

И. п. - ноги вместе, руки внизу.

Выполнение: 1-2 - встать на носочки, поднять руки вверх, сделав ладони «домиком», 3-4 - и. п. (Повторить 4 раза.)

Вокруг дома сад посадим:

И деревья, и цветы,

Чтобы могли гулять в тенечке

Я с мамой вместе: я и ты.

И. п. - ноги слегка расставлены, руки на поясе.

Выполнение: 1-2 - наклон вниз, дотянуться до пальчиков ног, 3-4 - и. п. (Повторить 4 раза.)

И песочницу построим,

Будем вместе в ней играть,

Из песочка замки строить

И постройки не ломать!

И. п. - ноги вместе, руки внизу.

Выполнение: 1-2 - присесть, руками сделать движение, как будто песочек сгребаем горкой, 3-4 - встать, «стряхнуть с рук песок». (Повторить 4 раза.)

Пригласим на новоселье

Всех друзей мы в новый дом.

Будет радость и веселье,

Будут счастливы все в нем.

И. п. - ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение: 1-6 - прыжки на двух ногах на месте, 7-12 - ходьба на месте. (Повторить 2 раза.)

Заключительная часть.

Спокойная ходьба по залу друг за другом. Выход из зала.

Комплекс №32 «Военные»

Комплекс с флажками

Вводная часть.

Построение в колонну. Ходьба в колонне по одному:

Друг за другом мы идём

За собой весь строй ведём,

Спинки ровно распрямляем,

Ноги выше поднимаем,

И стараемся шагать,

Друг от друга не отстать.

Построение в шеренгу перед кубиками и клубочками, разложенными в ряд через определённое расстояние (25 – 30 см). Ходьба стайкой в прямом направлении в спокойном темпе с перешагиванием через предметы :

Дети по лесу гуляли,

Ноги выше поднимали,

Осторожно опускали,
На пеньки не наступали.
Бег в колонне по одному с нахождением своего места в строю:
А обратно ровным кругом
Побежали друг за другом (1, 5 круга) .
Бег «змейкой» между предметами:
А сейчас спокойно очень
Побежим мы между кочек,
Между кочек и пеньков
Продвигаемся бегом.
Ходьба в колонне по одному:
И опять мы друг за другом
Зашагаем ровным кругом.
Ходьба на месте. По команде остановиться:
Кто ведущий? Ровным строем
Выводите три колонны.

2. Основная часть. ОРУ:

1. Чтоб ещё нам подрасти – И. п.: пятки вместе, носки врозь,
Пятки вместе, врозь носки. руки на поясе.

Выполнять мы будем вместе

Упражнения на месте.

Приготовились.

На носочки, руки выше, 1 – руки вверх, стать на носочки;

Мы дотянемся до крыши, 2 – и. п.

Пятки вместе, врозь носок-

Руки вниз на поясок. (5-6 раз)

2. А теперь покажут ноги И. п. : широкая стойка, руки за

Нам широкие дороги, спиной «полочкой»

Руки спрячем за спиною-

Упражнение второе.

Приготовились делать повороты.

Мы налево повернёмся, 1-2 –руки в стороны, поворот

А потом назад вернёмся влево;

И ещё направо так же, 3-4- и. п. ;

Словно гусь шагает важно То же вправо.

(по 3 раза в каждую сторону) .

3. Узко стали ноги наши, И. п. : узкая стойка,

Не пройти машине даже руки согнуты в локтях,

Руки согнуты в локтях, кисти - в кулак

Упражнение третье- «мах».

Приготовились.

Мах мы делаем вперёд, 1- левая нога вперёд – вверх,

Ножка ручку достаёт, правой рукой потянуться к

Поменяли положенье- носку; 2- и. п. ;

Продолжаем упражненье 3-4- то же с правой ноги.

(по 2-3 раза каждой ногой) .

4. Упражнение четыре- И. п. : широкая стойка,

Руки вниз, а ноги шире, руки вдоль туловища.

Приложите всё старанье,

Начинаем приседанья.

Приготовились.

Раз и два- согнём колени, 1 – полуприсед, руки в стороны;

Руки в стороны без лени. 2 – и. п.

Приседаем вместе, дружно- и так далее

Быть здоровыми нам нужно. (6 раз)

5. Упражнение с цифрой «пять» И. п. : основная стойка,

Будем дружно выполнять, руки вниз.

Вырасти всем нужно нам –

Приготовились к прыжкам.

Раз и два, и три, четыре – 1-4- прыжки;

Руки вверх, а ноги шире, 4-1- ходьба.

А обратно посчитаем –

Как солдаты зашагаем (4, 3, 2, 1)

Заключительная часть:

Ходьба в колонне по одному:

Приготовьтесь, ровно стали,

Друг за другом зашагали.

Упражнение на дыхание:

Руки вверх мы поднимаем,

Опускаем, отдыхаем.

Все вздохнули глубоко,

Выдох сделаем легко (слово «легко» произносится детьми на выдохе)

Ходьба на месте:

А теперь мы дружно, вместе

Зашагаем все на месте.

По команде остановиться.

Инструктор: Лень, тоску и грусть долой,

Повторяйте все за мной:

По утрам зарядку делай –

Будешь сильным, будешь смелым!

Комплекс №33 «Мы – молодцы!»

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, руки на поясе. Легкий бег.
Бег с высоким подниманием колена. Построение в 2 колонны.

1. «Шоферы»

И.П. ноги на ширине ступни, руки с обручем внизу

В.1. поднять руки вперед, обруч перед собой «держим руль», сказать «р-р-р»

2. И.П.

2. «Обруч вверх»

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу

В.1. обруч вперед

2. обруч вверх, посмотреть в обруч

3. обруч вперед

4. И.П.

3. «Повороты»

И.П. стоя, ноги на ширине плеч, руки с обручем внизу

В.1. поворот вправо (влево), обруч вперед

2. И.П.

4. «Приседания»

И.П. ноги на ширине ступни, руки с обручем внизу

В.1. присесть, руки вынести вперед, сказать «вниз»

2. И.П.

5. «Прыжки из обруча в обруч»

И.П. ноги вместе, руки на пояс

В.1. прыжки на двух ногах из обруча в обруч

6. Упражнение на дыхание

Речевка.

По утрам не ленись,
На зарядку становись.

Комплекс №34 «Бабочки»

Вводная часть.

Дети входят в зал. Педагог предлагает им отгадать загадку:

Не птица,

А с крыльями.

Не пчела,

А над цветами летает.

Дети. Бабочка.

Воспитатель. Сегодня мы с вами будем маленькими, красивыми, легкими бабочками.

Бабочки проснулись. (Ходьба по залу (20 секунд).)

Бабочки полетели над полянкой. (Обычный бег (20 секунд).) Бабочки устали.

(Ходьба в медленном темпе (15 секунд).)

Построение врассыпную.

Воспитатель. Бабочки сели на цветы. (На пол заранее выкладывают цветы, вырезанные из линолеума.)

Дыхательное упражнение «Ветер».

Вдох, вытянуть губы трубочкой, длительный выдох. Повторить 2 раза.

Основная часть.

Упражнение «Бабочки машут крылышками».

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки опущены. Руки в стороны, вверх, помахать ими. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Широко разводите руки».

Упражнение «Бабочки отдыхают».

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки на поясе. Наклониться в одну сторону. Вернуться в исходную позицию. Наклониться в другую сторону.

Вернуться в исходную позицию. Повторить по 3 раза в каждую сторону.

Темп медленный.

Указание детям: «Не отрывайте ноги от пола».

Упражнение «Бабочки дышат».

Исходная позиция: ноги слегка расставлены, руки опущены. На счет 1, 2 — вдох. На счет 1, 2, 3, 4 — выдох. Повторить 4 раза, медленно.

Указание детям: «Выдох должен быть длиннее вдоха».

Упражнение «Бабочки засыпают». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены. Присесть, закрыть глаза. Вернуться в исходную позицию. Повторить 6 раз. Темп медленный.

Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Бабочки радуются». Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. 2—3 пружинки, 8 подпрыгиваний, чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза.

Заключительная часть

Воспитатель. Улетели бабочки с цветков.

Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба (15 секунд).

Дыхательное упражнение.

На счет 1, 2 — вдох; на счет 1, 2, 3, 4 — выдох. Повторить 2 раза. Дети возвращаются в группу.

Комплекс №35 "Утро в лесу"

1. Природа спит И. п. – лежа на спине, глаза закрыты, тело расслаблено (звучит музыка)
2. Трава начинает шевелиться И. п. – лежа на спине, поднимают руки вверх за голову и шевелят пальцами, вытягивая одновременно позвоночник.
3. Цветы расправляют стебельки И. п. то же, руки разведены в стороны и лежат на полу, движения руками вверх, перед грудью и вниз - в стороны.
4. Поворачивают бутоны к солнцу И. п. то же , поднять руки вверх и делать кистями движение «Фонарики»
5. Растения наливаются силой И. п. – то же, прогибать грудной отдел позвоночника
6. Кузнечики разминают ноги И. п. то же, ноги поджимать сгибая в коленях и вытягивая вперед
7. Жуки болтают лапками И. п. – то же, болтать в воздухе руками и ногами.

8. Червяки разминают свое тельце И. п. то же, руки за головой. Поворачивать ноги, согнутые, в коленях, вправо, влево.
9. Сонная гусеница переворачивается. Повороты со спины и обратно, руки вытянуты вверх
10. Гусеница поднимает голову И.п. – лежа на животе, руки под грудью, поднимать и опускать голову
11. Кузнечик поднимает ножки И. п. – то же, руки под грудью. Поднимать и опускать прямые ноги.
12. Муха качается на паутинке И. п. тоже, Взяться руками за голени и покачаться вперед- назад
13. Ползёт паучок - Ползти вперёд на животе без помощи ног
14. Ползёт паучок - Сесть и ползти вперёд, опираясь на ступни и ладони, приподняв таз.
15. Прыгает кузнечик - Прыжки в приседе

Комплекс №36 «Веселый пешеход»

I. Вводная часть.

Ходьба и бег в колонне по одному, с остановкой на сигнал – «красный» - останавливаются; «зеленый» - продолжают движение.

II. Основная часть. ОРУ

1. «Машины по дороге бегут назад, вперед».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. 1-3 – руки перед грудью, согнуты в локтях, круговые движения одной руки вокруг другой, произнести «р-р-р»; 4- и.п.

2. «Вот через дорогу «зебра» - переход».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вниз. 1,3 – наклон туловища вперед, правую (левую) руку вперед, левую (правую) в сторону; 2,4 – и.п.

3. «На светофор внимательно гляди».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1,3 – руки за голову, локти в стороны, подняться на носки – вдох; 2,4 – и.п. – выдох.

4. «Знайте, дети, красный свет означает – хода нет!»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны – «Стоп, движение!» 1,3 – поворот туловища вправо (влево), руки на поясе – «Путь открыт!»; 2,4 – и.п.

5. «Желтый – осторожен будь! На зеленый – смело в путь!»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3 – поднять правую (левую) ногу, согнутую в колене, носок вниз; 2,4 – и.п.

6. «Шагай смелее, пешеход! Стал свободный переход!»

И.п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Шагать, высоко поднимая колени. Положение рук меняя (руки внизу, за головой, на поясе и т.д.).

III. Заключительная часть.

Ходьба в колонне по одному с поворотом голову вправо-влево – «внимательный пешеход».

Комплекс №37 «Машины»

I. Вводная часть.

Ходьба и бег в колонне по одному.

«Идет грузовик». Ходьба притоптывающим шагом с круговыми вращениями согнутых рук вдоль боковой поверхности туловища со словами «Ту-ту-ту!»

«Мчится «скорая помощь». Бег в среднем темпе с произнесением звука «У-у-у!»

II. ОРУ.

1. Фонетическая зарядка «Машина заводят моторы».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-4- согнуть руки в локтях, вращать руками одна вокруг другой, произнести: «Р-р-р!».

2. «Машины выезжают из гаража».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3 – наклон туловища вправо (влево); 2,4 – и.п.

3. «Починим колеса».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1.3 – присесть, хлопнуть по коленям, сказать: «Хлоп!»; 2,4 – и.п.

4. «Машины зажигают фары».

И.п. – ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- руки в стороны, 2 – согнуть в локтях, 3 – показать ладони; 4 – и.п.

5. «Машину едут по кочкам».

И.п. – о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередование с ходьбой на месте.

6. «Водители отдыхают».

И.п. – лежа на спине. 1,3 – вдох носом; 2,4 – выдох носом.

III. Заключительная часть.

Ходьба в колонне по одному, врассыпную – машины разъезжаются по гаражам.

Комплекс №38 «Дружная семья»

1. И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; хлопнуть перед лицом 8 раз под слова педагога:

Папа, мама, брат и я Вместе — дружная семья!

Отвести руки за спину. Повторить 3 раза.

2. Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся!

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

3. Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький.

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз. Вернуться в и. п. Повторить 4—5 раз.

4. Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша?

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 6—8 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5—6 сек). Повторить 2 раза.

5. Носом воздух мы вдыхаем, Ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам!

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.

Комплекс №39 «Мамин праздник»

Сегодня праздник – мамин день,

Нам маму поздравлять не лень!

- Будь, мамочка, красивой, Здоровой и счастливой!

1. «Нам в праздник весело»

И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Руки через стороны вверх, хлопнуть, сказать «хлоп», руки за спину. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. Повторить 5 раз.

2. «Очень маму я люблю»

И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. Обхватить плечи обеими руками, сказать «люблю». Вернуться в и. п. Повторить 5 раз.

3. «Подарю цветочки маме»

И. п.: ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вперед, ладони вверх, сказать «дарю». Вернуться в и. п., выпрямиться, потянуться. Повторить 4—5 раз.

4. «Солнечные зайчики»

И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8—10 подпрыгиваний с хлопками. Дыхание произвольное. Повторить 2—3 раза, чередуя с ходьбой. Заканчивая упражнение, продлить ходьбу.

5. «Весенний ветерок»

И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом, вернуться в и. п., на выдохе произнести «у-у-ух!» Повторить 3—4 раза.

Комплекс №40 «Весна»

1 часть.

1. Ходьба обычная в чередование с ходьбой на носках, руки на пояс.
2. Бег в колонне парами в чередовании с бегом в колонне по одному. («Рядом с другом - друг за другом»)
3. Ходьба в колонне по одному.

2 часть. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов «Весна пришла».

1. «Птицы летят».

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки вниз.

Вып: руки через стороны вверх, руки через стороны вниз. Повтор: 5 раз, темп: средний.

2. «Птицы выют гнезда».

И.п.: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки сзади в «замок».

Вып.: наклониться вниз, руки вверх, выпрямиться.

Повтор: 5 раз, темп: средний.

3. «Медведь проснулся».

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки на пояс.

Вып.: наклон в правую сторону, прямо;

наклон в левую сторону, прямо. Повтор: 5 раз, темп: средний.

4. «Лисичка».

И.п.: стоя на коленях, руки к плечам.

Вып.: сесть на ягодицы с правой стороны, прямые руки вперед; прямо;

сесть на ягодицы с левой стороны, прямые руки вперед; прямо. Повтор: 5 раз, темп: средний.

5. «Серые зайчики».

И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки на пояс.

Вып.: 8 прыжков на 2-х ногах на месте в чередовании с ходьбой с поворотом вокруг себя. Повтор: 3 раза, темп: быстрый.

6. Упражнение на дыхание «Гуси».

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной.

В: делаем медленный вдох носом - руки в стороны; медленный выдох ртом, с произношением «гу-у-у-у», руки медленно за спину. Повтор: 4 раза, темп: замедленный.

3 часть. Спокойная ходьба в колонне по одному.

Комплекс №41 «Весна»

1 часть.

1. Ходьба обычная в чередование с ходьбой с высоким подниманием колена.

2. Бег парами в колонне в чередование с бегом враспынную.

3. Ходьба друг за другом.

2 часть. Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с лентами (2 шт).

Пальчиковая гимнастика «Весенняя капель»

Кап-кап-кап, весна настала Соединять большой палец правой руки поочередно со всеми пальцами, начиная с мизинца.

Кап-кап-кап, сосульки тают Соединять большой палец левой руки с

поочередно со всеми пальцами, начиная с мизинца.

Побежали ручейки Движения влево - вправо кистями рук.

Прилетели к нам грачи Большие пальцы переплести, сгибать и разгибать пальцы.

1. «Помаши ленточками».

И.п.: встать прямо, пятки вместе - носки врозь, руки вниз.

Вып.: поднять руки через стороны вверх; опустить руки через стороны вниз.

Повтор: 5 раз, темп: средний.

2. «Положи ленточки».

И.п.: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вниз.

Вып.: наклониться вниз, положить ленточки у правой ноги; выпрямиться, руки на пояс;

наклониться вниз, взять ленточки; выпрямиться. То же к левой ноге.

Повтор: 3 раза к каждой ноге, темп: средний.

3. «Покажи ленточки».

И.п.: стоя на коленях, руки вниз.

Вып.: поворот вправо, помахать лентами; повернуться прямо;

поворот влево, помахать лентами; повернуться прямо.

Повтор: 5 раз, темп: средний.

4. «Не задень ленточки».

И.п.: сидя на ягодицах, ноги вместе согнуты в коленях, руки упор сзади, ленты лежать у носков ног.

Вып.: выпрямить ноги, пятки не опускать; согнуть ноги.

Повтор: 5 раз, темп: средний.

5. «Поссорились-помирились».

И.п.: встать прямо, ноги вместе, руки вниз.

Вып.: прыжком ноги в стороны, руки в стороны; прыжком ноги вместе, руки вниз. Чередовать с ходьбой на месте, поочередно отрывая пятки от пола.

Повтор: 3 раза по 8 прыжков, темп: быстрый.

6. Упражнение на дыхание «Птицы прилетели».

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

Вып.: медленный вдох носом- поднять руки в стороны;

медленный выдох ртом – опустить руки вниз.

Повтор: 3-4 раза, темп: замедленный.

3 часть. Спокойная ходьба по 2-е друг за другом.

Комплекс №41 «Морские обитатели»

I. Вводная часть. Ходьба. Бег. Ходьба перекатом с пятки на носок (руки на поясе). Ходьба с хлопками перед собой и за спиной на каждый шаг. Бег друг за другом, широким шагом. Ходьба. Построение в звенья.

II Комплекс общеразвивающих упражнений.

1. «Водоросли» Исходное положение — ноги врозь, руки внизу. 1- поднять прямые руки перед собой вверх. 2 — наклон туловища вправо. 3- выпрямиться, руки вверх. 4- исходное положение. Упражнение повторить 6 раз, чередуя правую и левую стороны.

2. «Волнуется море». Исходное положение — основная стойка, руки на поясе. 1 – руки поднять вверх, пальцы в замок, 2 – вращательные движения туловища по часовой стрелке, не сгибая рук – влево 3 – вниз 4- вправо 5 – вверх 6 — в другую сторону 7 — исходное положение. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

3. «Медузы». Исходное положение — ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях, руки согнуты в локтях перед грудью. 1- развести руки в стороны и медленно очертить круги перед собой, выпрямить ноги, подняться на носки, втянуть живот, вытянуть шею. 2 — исходное положение. Повторить 6-8 раз.

4. «Морской конек». Исходное положение — основная стойка, руки на поясе. 1 — выпад правой ногой вперед. 2-3 -пружинистые покачивания. 4 — исходное положение. То же левой ногой. Упражнение повторить 4-6 раз.

Комплекс №42 «Машины»

Педагог читает зарифмованный текст, дети выполняют соответствующие движения.

Стройтесь быстро на зарядку.

Рассчитайтесь по порядку.

Превращу я вас сейчас

Всех в машины в этот час.

Мотор заводится, гудит,

Тук-тук, тук-тук, тук-тук — стучит.

Как лев, мотор на всех рычит

И завестись скорей спешит: р-р-р-р-р-р.
Сначала медленно машины едут.
Куда назначено — приедут.
Затем быстрее и быстрее,
Чтобы приехать поскорее.
Мы на проспект большой въезжаем.
Машин здесь много — все мы знаем.
В четыре ряда они едут
И друг на друга не наедут.
Затормозим у светофора,
Поедем дальше очень скоро.
Руль держим крепко мы, друзья,
Ведь выпускать его нельзя.
Руль влево, вправо повернем.
Дорогу, верно, мы найдем.
Закапал дождь, залил стекло,
Совсем не видно ничего.
Мы очистители включаем
И стекла быстро очищаем:
Туда-сюда, туда-сюда —
Не будет нам мешать вода.
Чтоб по дороге не петлять.
Нам надо шины подкачать.
Насосы быстро в руки взяли
И шины туго накачали: ш-ш-ш-ш.
Машину надо осмотреть.
На корточки прошу присесть.
Посмотрим сзади и с боков,
Теперь — перед. Осмотр готов!
Мы можем дальше отправляться.
Теперь уж можно разогнаться.
Но только кочки впереди.
Подпрыгивай легко, смотри.
Машины так мы разогнали,
Что все в аварию попали,
Мы вверх колесами лежим
И по инерции гудим: би-би-би-би.
Пришла к нам помощь, наконец.
Мучениям пришел конец.
Пора машинам всем в гараж.
Я покажу, куда сейчас.
Теперь совсем не разгоняйтесь
И ехать медленно старайтесь.
Держите крепко руль, крутите,
Внимательно вперед смотрите.

Комплекс №43 «Смотрит солнышко в окошко»

1. Ходьба в колонне по одному и бег врассыпную. На сигнал «Найди свое место» построиться в колонну. Повторить 2-3 раза.
2. Ходьба на носках и пятках. Перестроение в звенья. Взять обручи.
 1. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены. Обруч к плечам. На раз - обруч поднять вверх и посмотреть сквозь него. «Смотрит солнышко к нам в окошко» (5-6 раз)
 2. И.п.: сидя в обруче, ноги скрестно, обруч у пояса. «Выгляни в окошко, дам тебе горошка». На раз и два - поворот вправо, повернуть и обруч. На три и

четыре - поворот влево и обруч повернуть влево. Смотреть в сторону поворота. Повторить 3 раза.

3. И.п.: лежа на спине, ноги врозь, обруч на полу между ног. «Встретились» - на раз и два - ноги согнуть и поставить в обруч. На три и четыре — вернуться в и. п. Повторить (5-6 раз)

4. И.п.: лежа на полу, обруч над головой, хват с боков. «Наши ножки глядят в окошко» — на раз ноги согнуть и обруч надеть на ножки. На три и четыре — вернуться в исходное положение. (5-6 раз)

5. И.п.: стоять в обруче. Ноги слегка расставить. Несколько пружинок. 10-12 подскоков, поворачиваясь вокруг, и ходьба на месте. Повторить 3-4 раза.

6. И.п.: лежа на животе, руки сложены впереди, голова лбом на руках, обруч лежит на полу впереди. Приподнять голову и плечевой пояс, поднять руки с обручем, прогнуться, вернуться в и. п. (4-5 раз)

3. Подвижная игра «Попади в обруч!»

Цель: развитие глазомера, ориентация на местности. Указания воспитателя: Мы сегодня будем с вами учиться бросать правой и левой рукой мяч в обруч. Надо быть очень внимательными. На высоте роста ребенка устанавливают подставку с обручем (взрослый может держать обруч в руке). На расстоянии 1,5-2,0 метра от обруча мелом проводят линию. Ребенок становится около линии и бросает одной рукой мяч или мешочек с песком. Расстояние от обруча можно менять в зависимости от способностей детей. Но бросание левой рукой, особенно в цель, удается детям хуже, поэтому расстояние до цели можно уменьшать до 0,5 м.

4. «Мячики» - подпрыгивание на месте и бег врассыпную.

Комплекс №44 «Мы едем в лес»

1. Ходьба с мешочком на голове, руки в стороны. На сигнал «Стоп» — дети останавливаются и поджимают одну ногу.

2. Ходьба и свободное построение.

1. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставлены, руки в стороны. Мотор» - на раз - руки перед грудью, 3-4 круговых движения одной руки вокруг другой, произнося: «р-р-р», вернуться в исходное положение. После двух повторений руки вниз - пауза. Повторить 4 раза.

2. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки согнуть в локтях. «Паровоз» - движения согнутыми руками вперед назад. При движении рук вперед произносить: «Чу-чу-чу!» (5-6 раз)

3. И.п.: сесть на пол, скрестив ноги, руки на поясе. «Починим рельсы» - повернуться вправо-назад и постучать кулаком по полу сзади произнося: «Тук-тук-тук!». Вернуться в исходное положение. То же выполнить левой рукой. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

4. И.п.: стать прямо, ноги слегка расставить, руки за спиной. «Проверим колеса» - наклониться вперед-вниз и похлопать себя по коленям, вернуться в исходное положение. (4-5 раз)

5. И.п.: лечь на спину, руки вытянуть вдоль туловища «Колеса поехали» - подтянуть обе согнутые ноги к туловищу, произнося: «Чу-у-чу!», вернуться в исходное положение. (3-4 раза)

3. Подвижная игра «Поезд»

Цель: двигаться в определенном направлении, держась за локти впереди стоящего ребенка. Указания воспитателя:

- Всем надо встать друг за другом - будем вагончиками. Впереди вагончиков будет стоять паровоз, который потянет за собой все вагончики. Будьте внимательны.

Один из детей выполняет роль паровоза, встает впереди детей медленно передвигаясь, произносит: «Чух -чух-чух! Чух -чух -чух!» (дети движутся и произносят «чух-чух-чух»)

Воспитатель говорит: «Остановка!» (дети останавливаются по сигналу)

4. «Лошадки» - прямой галоп. Ходьба в колонне по одному.

Комплексы утренней гимнастики

(старшая группа)

Комплекс №1 «Золотой лес»

Комплекс №2 «На огороде»

Комплекс №3 «Обезьянки в цирке»

Комплекс №4 «Мы моряки

Комплекс №5 «Ты мой друг, и я твой друг»

Комплекс №6 «Цветы»

Комплекс №7 «Зимняя прогулка в лес»

Комплекс №8 «Зимушка-Зима»

Комплекс №9 «Поход в лес на лыжах»

Комплекс №10 «Зимующие птицы»

Комплекс №11 «Морское путешествие»

Комплекс №12 «Мы - пилоты»

Комплекс №13 «К нам пришла весна»

Комплекс №14 «Репка»

Комплекс №15 «Юные космонавты»

Комплекс №16 «Дорожные правила»

Комплекс №17 «Мы хотим Родине служить»

Комплекс №18 «Прогулка в лес»

Комплекс №1 «Золотой лес»

I. Вводная часть.

Дети входят в зал с листьями в руках и строятся в одну шеренгу. Инструктор. Ребята, отгадайте загадку :

Утром мы во двор идем — Листья сыплются дождем, Под ногами шелестят И летят, летят, летят... Когда это бывает? Осень часто называют «золотой». Как вы думаете, почему? Я предлагаю отправиться в золотой осенний лес. Мы поиграем в растения и животных, знаем, как лесные жители готовятся к зиме. Но сначала хорошо подготовимся к нашему походу в лес.

Ходьба по залу друг за другом. Построение в три звена.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения. I. «Дует сильный ветер».

И. п. - ноги на ширине ступни, руки с листьями вниз.

Выполнение: 1- поднять руки с листьями вверх, 2-3 - наклоны рук вправо-влево, 4- и. п.

(6 раз.)

«Гонит ветер листья по лесным тропинкам».

И. п. - ноги на ширине ступни, руки с листьями вниз.

Выполнение: 1-2 - повороты туловища вправо-влево, руки с листьями вниз, 3-4 - и. п.

(6 раз.)

«Летят листья по ветру то вверх, то вниз». И. п. - ноги вместе, руки с листьями вниз.

Выполнение: 1-2- присесть, опустить листья на пол, 3-4 - встать, поднять руки с листьями вверх, 5-6 - и. п. (браз.)

«Закружил ветер листья в танце».

И. п. - ноги вместе, руки с листьями вниз.

Выполнение: 1-4 - кружение в правую сторону, 5-8- кружение в левую сторону, 9-12 - ходьба на месте. (браз.)

«А вот ветер сорвал с дерева веточки с листьями и тоже катит их по тропинке». И. п. - лежа на спине, ноги вместе, руки с листьями вытянуты за головой. Выполнение: 1-4- поворот туловища на живот в одну сторону, 5-8 - поворот в и. п.

То же в другую сторону. (5раз.)

«Ветер стих и только изредка ласково шевелит листики на тропинке». И. п. - ноги вместе, руки с листьями вниз.

Выполнение: 1-2- на вдохе поднять согнутые в локтях руки с листьями перед собой, 3-4 -

подуть на листья, 5-6 - и. п. (4 раза.) Инструктор. Теперь мы можем продолжать наше путешествие в осенний лес. Дежурный собирает листья. Перестроение в одну колонну.

III. Заключительная часть.

Подвижная игра «Филин и пташки».

Играющие выбирают «филина», он уходит в свое «гнездо». Подражая крику той птицы которую выбрали, играющие «летают» по залу. На сигнал «Филин!» все «птицы» стараются «улететь» в свои «гнезда». Если «филин» успеет кого-то поймать, то должен угадать, какая это птица и только тогда пойманный становится «филином».

Уточнения к игре: перед началом игры дети выбирают, какой птицей они хотят быть то есть голосу которой они могут подражать (ворона, галка, воробей и т. д.); «гнезда» «птиц» и «филина» лучше выбирать на высоких предметах (скамейках, кубах и т. д.).

Подвижная игра «Совушка».

Играющие выбирают «совушку». «Совушка» уходит в свое «гнездо». Все дети изображают бабочек и жуков. По сигналу «День!» дети разбегаются, взмахивая руками, имитируя движения крыльев. По сигналу «Ночь!» вылетает из гнезда «совушка». «Бабочки», «жуки» замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал, а «совушка», медленно взмахивая «крыльями» смотрит, не шевелится ли кто. Того, кто пошевелился, «совушка» отводит к себе в «гнездо». Инструктор опять говорит: «День!». «Совушка» улетает к себе в «гнездо», а «бабочки» и «жуки» опять начинают «летать» (бегать). Вылет «совушки» повторяется 2-3 раза. После этого дети выбирают новую «совушку», и игра возобновляется.

Уточнения к игре: каждый вылет «совушки» должен продолжаться не больше 10-15с, так как детям трудно стоять неподвижно; вылет «жуков» и «бабочек» должен продолжаться 30- 35 с.

Инструктор. Закончилось путешествие по золотому лесу. На память лес дарит нам эти листочки.

Детям вручаются осенние листья, вырезанные из бумаги.

- Устали звери, спрятались в свои домики и уснули под шепот леса. (Ложатся на ковер, закрывают глаза и слушают «Звуки леса».)

Комплекс №2 «На огороде»

I. Вводная часть.

Ходьба друг за другом.

Ходьба на носках.

Ходьба приставным шагом
с приседанием.

Ходьба «змейкой».

Бег «змейкой», обычный бег.

Ходьба друг за другом.

На огород мы все пойдем

И овощей там наберем.

Дорога коротка, узка,

Идем, ступая мы с носка.

И по бордюру мы идем,

И приседаем мы на нем.

Потом обходим деревца

И пробежимся мы слегка. У огорода отдохнем

И снова вместе мы пойдем

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения.

«Подсолнух» - «Посреди двора золотая голова». И. п.-о. с.

Выполнением-2-руки через стороны вверх, подняться на носки, 3-4- и. п. (8раз.)

«Редиска» - «За кудрявую косу из норки я ее тащу». И. п. - стоя на коленях.

Выполнением-2- наклон туловища вперед, руки вперед - вниз, 3-4 - и. п. (8 раз.)

«Репка» - «Круглый бок, желтый бок, сидит в грядке колобок». И. п. - сед с прямыми ногами, руки впереди внизу. ВыполнениеМ-2- руки в стороны - вверх, 3-4 - и. п. (8 раз.)

«Картошка» - «И зелен, и густ на грядке вырос куст, покопай немножко: под кустом - картошка».

И. п. - лежа на спине.

Выполнение: 1-2- поднять руки и ноги под углом 45° вверх, 3-4 - и. п. (8 раз.)

«Капуста» - Лоскуток на лоскутке - зеленые заплатки.

Целый день на животе нежится на грядке. И. п. - лежа на животе, руки под подбородком.

Выполнение: 1-2 - согнуть ноги в коленях вверх, руки за спину, 3-4 - и. п. (6 раз.)

«Морковь» - «Сидит девица в темнице, а коса на улице». И. п. - лежа на спине.

Выполнение: 1-2-поднять ноги вверх, руки согнуть в локтях, подпирая руками таз, 3-4 -

и. п. (4 раза.)

«Огородное пугало» —

Кто же здесь стоит на палке С бороною из мочалки? Ветер дует - он шумит! Ногами дергает, скрипит.

И. п. - о. с.

Выполнение: 1-4- прыжки на двух ногах на месте, 5-8 - ходьба на месте. (8 раз.)

III. Заключительная часть.

Подвижная игра. Условия игры. «Поймай красивую бабочку» - по сигналу - бег по залу с подпрыгиванием. «Поймали!» - остановка с хлопком.

Подвижная игра «Передай тыкву».

По сигналу инструктора дети передают мяч друг другу, стоя в кругу.

Много овощей собрали И немножечко устали. Мы немного отдохнем И опять гулять пойдем.

Ходьба друг за другом с выполнением заданий для рук: руки в стороны (вдох), скрестить (выдох). Спокойная ходьба по залу.

Комплекс №3 «Обезьянки в цирке»

I. Вводная часть.

Дети входят в зал под музыку и строятся полукругом.

Инструктор. Ребята, сегодня мы с вами отправимся в цирк и понаблюдаем за цирковц
обезьянками.

«Обезьянки шагают по арене»—ходьба друг за другом.

«Обезьянки шагают "гусиным шагом"» - ходьба «гусиным шагом», руки на коленях.

«Обезьянки идут "как цапли"» -ходьба с высоким подниманием колен.

«Обезьянки идут "как мишки"» -ходьба «какмишки» на внешней стороне стопы.

«Обезьянки бегут "как волки"» — бег широким прыжковым шагом.

«Обезьянки прыгают "как зайцы"» - прыжки с продвижением вперед.

«Обезьянки готовятся к выступлению» - ходьба друг за другом и построение вдоль гимнастических скамеек.

II. Основная часть.

Инструктор. Сейчас у обезьянок разминка перед выступлением. Общеразвивающие упражнения. 1. «Обезьянки тренируют свои руки».

Скамейки поставлены в одну линию. Дети на них сидят друг за другом на расстоянии 30 см друг от друга.

И. п. - сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе.

Выполнение: 1 - руки в стороны, 2 - руки вверх, 3 - руки в стороны, 4 - и. п. (5 раз.) 2. «Обезьянки делают наклоны». И. п. - то же.

Выполнение: 1 - руки в стороны, 2 - наклон влево, коснуться пальцами рук пола слева от скамейки, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - и. п. То же в правую сторону, (6 раз.)

3. «Обезьянки тянутся к ножке».

И. п. - сидя верхом на скамейке, ноги прямые, руки за головой.

Выполнение: 1 - руки в стороны, 2 - наклон к правой ноге, коснуться пальцами рук пальцев ног, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - и. п. То же к левой ноге, (браз.) 4. «Обезьянки стараются встать на скамейку». И. п. - стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища.

Выполнение: 1- шаг правой ногой на скамейку, 2 - опустить правую ногу на пол, 3 - шаг левой ногой на скамейку, 4 - опустить левую ногу на пол, повернуться кругом и повторить задание. (6 раз.)

«Обезьянки делают "уголок"».

И. п. - сесть на пол спиной к скамейке, руки держатся хватом сверху за края скамейки. Выполнение: 1-2- поднять прямые ноги вверх и вперед, 3-4 - и. п. (7 раз.)

«Обезьянки прыгают».

И. п. - стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища.

Выполнение: 1-8- прыжки вокруг скамейки на двух ногах, 9-10 - пауза, 11-18 - снова прыжки, 19-20 - пауза. Прыжки друг за другом с продвижением вперед. (4 раза.)

III. Заключительная часть. Инструктор. А теперь обезьянки играют.

Комплекс №4 «Мы моряки»

I. Вводная часть.

Сегодня вы – моторсы. Ходьба друг за другом, на прямых ногах, с поворотом в другую сторону по сигналу, со сменой ведущего, по диагонали, приставным шагом в правую сторону, на носках, на пятках. Бег друг за другом, со сменой направления, построение в звенья.

II. Основная часть.

Общеразвивающем упражнении.

1. «Глазки». Чтобы зоркими нам быть – нужно на глаза давить. Пальцами обеих рук одновременно слегка давить на глазные яблоки (6 раз)
2. «Пловец» «На спине и на груди плаваем мы, посмотри!»
И.п.- о.с.
Выполнение: 1-8 –поочередно круговые движения руками вперед, имитируя плавание кролем на груди, 9-16 – то же назад (плавание кролем на спине) – 6 раз.
3. «У штурвала» - «Крепко держим мы штурвал, не допустим мы аврал»

И.п. – стоя, ноги врозь, руки перед грудью, локти вниз – (держим штурвал)

Выполнение: 1 – наклон туловища вправо, на счет 2 – и.п., 3- наклон влево, 4 – и.п. (6 раз)

4. «Поднять якорь» - «Якорь нужно нам поднять и прилив не прозевать!»

И.п.- руки на поясе

Выполнение:1-2 наклон вперед, коснуться руками пола, 3-4 – и.п. (6 раз)

5. «Гребля» - «Шлюпки по морю летят, слушаясь своих ребят»

И. п. - сидя, согнув ноги в коленях, руки в упоре сзади.

Выполнение: 1-2 - не отрывая стопы от пола, сгибая руки, лечь на спину, 3-4 - выпрямляя руки, вернуться в и. п. (6 раз.)

«Взбираемся по реям». - «Паруса нужно поднять, чтобы ветер в них поймать».

И. п. - лежа на спине, руки к плечам.

Выполнение: 1-2 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги, 3-4 - и. п. (4 раза.)

«Рыбки». - «Я - рыбка! Я спущусь ко дну и быстро к камушкам плыву».

И. п. - лежа на животе, руки впереди.

Выполнение: 1-3 - поднять верхнюю часть туловища, ноги, руки, соединив ладони, 4- и. п. (4раза.)

«Прыжки». - «В синем море искупались, потом долго согревались».

И. п. — о. с.

Выполнение: прыжки на двух ногах на месте, руки в стороны, обхватить плечи, чередование с ходьбой. (2 раза по 8 прыжков.)

III. Заключительная часть.

Подвижная игра «Море волнуется».

Условия игры. Дети ходят и бегают по залу. Инструктор говорит: «Море волнуется#ч раз, море волнуется - два, море волнуется - три. Морская фигура, замри!». Дети стараются изобразить какого-либо морского обитателя. (2 раза.)

Игра «Хрустальная вода».

Условия игры. Дети стоят в кругу. По сигналу инструктора приседают, набирают «при-, горшню воды», поднимают руки вверх и выливают «воду» на себя, часто подпрыгивая на месте и произнося громко и радостно продолжительный звук «и-и-и». (3 раза.)

Релаксация «Покачаемся на волнах».

Дети ложатся на пол и слушают шум моря (аудиозапись). Инструктор негромким голосом рассказывает, что сейчас они тихо качаются на морских волнах. Добрые дельфины, проплывая мимо, ласково гладят их своими плавниками. А чайки, глядя на них сверху, рассказывают им сказки.

Дети тихо встают и спокойно выходят из зала.

Комплекс №5 «Ты мой друг, и я твой друг»

I. Вводная часть.

Сегодня вы – дружные ребята. Все упражнения выполните парами, вдвоем с другом, помогая и поддерживая товарища. Ваша дружба станет еще крепче!

«Вместе весело шагать» - Ходьба парами

«А бегать вместе еще веселее» - бег парами

«А прыгать вместе как весело!» - подскоки парами по залу

Построение в колонну парами на середине зала

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Надо помериться силой».

И. п. - стать лицом друг к другу, выставить вперед правую (левую) ногу, руки согнуты в локтях. Ладони и прямые пальцы рук соприкасаются.

Выполнение: 1-8 - попеременно выпрямлять и сгибать руки, 9-10 - и. п. (4 раза.)

2. «Посмотрим в окошко друг на друга».

И. п. - стать спиной друг к другу на расстоянии одного шага, ноги шире плеч, руки на поясе. Выполнение: 1-2 4- наклон вперед, посмотреть в «окошко» на партнера, 3-4 - и. п. (6 раз.)

3. «Качаемся на качелях».

И. п. — стать лицом друг к другу, держась за руки, ноги на ширине ступни.

Выполнение: 1-4 - на каждый счет пары поочередно низко приседают, 5-6 - и. п. (6 раз.)

4. «Силачи».

И. п. - сидя на полу лицом друг к другу, ступни соприкасаются, руки в упоре сзади. Выполнение: 1-3 - упираясь ногами, одновременно приподнять ягодицы, 4 - и. п. (6 раз.)

5. «Домик».

«Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нем».

И. п. - лежа на спине голова к голове, взяться за руки.

Выполнение: 1—2 - поднять ноги до касания ступнями друг друга, 3-4 - и. п. (6 раз.)

6. «Попрыгаем».

И. п. - стать лицом друг к Другу, ноги вместе, руки произвольно.

Выполнение: 1-4 - прыжки на месте, 5-8 - прыжки с поворотом кругом друг от друга, 9—12 - ходьба на месте. (4 раза.)

III. Заключительная часть.

Инструктор. Настал черед, пришла пора поиграть нам, детвора!

Подвижная игра «Догони свою пару».

Дети встают парами на одной из сторон зала: один впереди, другой - сзади (отступая 2-3 шага). По сигналу инструктора первые быстро перебегают на другую сторону зала, вторые их ловят (каждый свою пару). При повторении игры дети меняются ролями.

Задание «Пройди парой».

Дети ходят парами, не держась за руки, четыре шага на носочках, четыре - на всей ступне (20-Зас).

Инструктор. Молодцы! Вы - настоящие друзья.

Комплекс №6 «Цветы»

I. Вводная часть.

Тесным лесом, светлым лугом – ходьба обычная

Мы шагаем друг за другом.

Чтоб цветочки не помять,

Нужно ножки поднимать.

Ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба друг за другом.

Меж деревьев мы шагали -

Ходьба «змейкой».

Вдруг мы поле увидели!

Если только вы бы знали - Как мы быстро пошагали.

Ходьба в быстром темпе.

Ищем мы цветочки,

Чтоб сплести веночки.

Ходьба в рассыпную с приседаниями.

Вот букет огромный вскоре мы собрали.

Ходьба друг за другом.

И ковер огромный на лугу соткали.

Построение в круг.

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Цветы распускаются» - «Наши нежные цветки распускают лепестки».

И. п. - стойка на носках, руки вверх, руки соединены тыльными сторонами кистей. Выполнение: 1-руки в стороны, 2 - и. п. (8 раз.)

2. «Цветы колышутся» - «Ветерок чуть дышит и цветы колышет».

И. п. - стоя на коленях.

Выполнение: 1-2- руки поднять вверх, 3-6 - наклоны туловища и рук из стороны в сторону, 7-8 - и. п. (8 раз.)

3. «Цветы устали» - «Вот цветочки все устали, лепестки позакрывали».

И. п. - сед с прямыми ногами.

Выполнение: 1-2- руки в стороны, 3-4 - руки к носкам ног, 5-6 - руки в стороны, 7-8 - и. п. (8 раз.)

4. «Цветы заснули» - «Тихо-тихо засыпают, стебелечки наклоняют».

И. п. - сед ноги врозь, руки вдоль туловища.

Выполнение: 1-2- лечь на спину, 3-4 - и. п. (4 раза.)

5. «Одуванчик» - «Есть такой цветок - круглый, как венчик.

На него подуть слегка - осталась ножка от цветка».

И. п. - сед с прямыми ногами, руки в упоре сзади.

Выполнение: на счет 1-2 - ноги согнуть в коленях, обхватить руками, голову наклонить, 3-4 - и. п. (8 раз.)

6. «Чертополох»-«На лугу среди букашек поднялся переполох.

Постоянно всем мешает великан-чертополох».

И. п. - лежа на животе.

Выполнение: 1-2- поднять голову и плечи, руки в стороны, 3-6 - круговые движения руками назад, 7-8 - и. п. (6 раз.)

7. «Налетел ветер» - «Вдруг подул ветерок, закачались цветки, зашумели лепестки, задрожали стебельки».

И. п.-о. с.

Выполнение: 1-4 - прыжки на двух ногах (руки вверх - в стороны), 5-8 - ходьба на месте. (8 раз.)

III. Заключительная часть.

Подвижная игра «Кто больше соберет цветов».

Условия игры. Под музыку дети бегают, прыгают, остановка музыки - сигнал для сбора цветов. Дети ходят по «полю» и приседают, «собирая цветы».

Упражнение под музыку «На полянке».

На полянке у реки Собрались в кружок цветы.

Желтые и синие,

Белые и красные,

До чего ж чудесные,

До чего прекрасные!

Шли мы лугом по тропинке,

Видим - шарик на травинке.

Ходьба друг за другом с выполнением упражнений для рук - руки вверх, кисть в «замок» - покружиться.

И совсем не горячи Солнца яркие лучи.

Голова на ножке, в голове - горошки.

Ходьба друг за другом, руки в стороны, руки за голову.

Комплекс №7 «Зимняя прогулка в лес»

I. Вводная часть.

Дети входят под музыку в зал и строятся в одну шеренгу.

Инструктор. Сегодня мы отправимся в зимний лес. Тропинка в лесу узкая, встаньте друг за другом. Когда я скажу «Метель!», вы повернетесь, скажете «З-з-з!» и пойдете дальше. Дети выполняют.

II. Основная часть.

-Вот мы и пришли на поляну. Давайте встанем в круг и погреемся. Общеразвивающие упражнения. 1. «Греемся».

И. п. - ноги вместе, руки в стороны.

Выполнение: 1-2- сгибая руки в локтях, обхватить одновременно правой рукой левое плечо, а левой рукой - правое плечо, сказать: «Ух!», 3-4 - развести руки в стороны. (8раз.)

«Деревья качаются».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки подняты вверх.

Выполнение: 1-2- наклоны туловища влево, 3-4 - наклоны туловища вправо. (4 раза в каждую сторону.)

«Сильная метель».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Выполнение: 1-2- наклон вниз, сделать полукруг туловищем в левую сторону и руками коснуться левой пятки с внешней стороны, произнося «З-з-з!», 3-4 - и. п., 5-6 - наклон вниз, сделать полукруг туловищем в правую сторону и руками коснуться правой пятки с внешней стороны, произнося звук «З-з-з!», 7-8 - и. п. (браз:)

«Погреем ноги».

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища на полу, ноги вместе.

Выполнение: 1-2 - приподнять прямые ноги вверх, одновременно приподнять голову, не отрывая рук от пола, подуть на ноги, 3-4 - и. п. (7раз.)

«Погреем руки» - упражнение на дыхание.

И. п. - основная стойка.

Выполнение: 1-2- развести руки в стороны - вдох, 3-6 - на выдохе хлопнуть перед собой вытянутыми вперед руками. (7раз.)

Перестроение в одну колонну.

III. Заключительная часть.

- Вот мы и пришли на полянку. Как ярко светит солнце! Снег искрится на солнышке!

Подвижная игра «Метель и солнце».

На сигнал «Метель!» дети бегают врассыпную по всему залу; на сигнал «Солнце!» приседают, изображая большие сугробы. Игра повторяется 2-3 раза.

Подвижная игра «Зайцы в лесу».

Для игры выбираются «зайцы» и «лиса», остальные дети - «деревья». Дети, изображающие деревья, встают друг от друга на расстоянии, позволяющем им взяться за руки. «Лиса» живет в «норе» на краю «леса» (на одной стороне зала). «Зайцы» живут в «поле» (на другой стороне зала). «Зайцам» нужно попасть в «лес» (на другую сторону зала), но за ними охотится «лиса». Она старается поймать «зайцев». «Лисе» мешают бежать «деревья»: дети берут друг друга за руки, приседают, наклоняются, машут руками. «Зайцы» между «деревьями» проходят свободно. Игра заканчивается, когда все «зайцы» перейдут на противоположную сторону зала. Начиная игру повторно, дети снова выбирают «зайцев» и «лису».

Уточнения к игре: количество «зайцев» и «лис» может быть разным, в зависимости от числа играющих; чем больше «лисиц», тем труднее «зайцам» пробежать по лесу. Весь ход игры зависит от «деревьев». Дети, исполняющие роль деревьев, должны внимательно наблюдать за действиями «лисы» и постоянно менять положение рук, перестраиваться; пойманные «зайцы» до конца игры находятся в «домике лисы» и в игре участия не принимают.

Выход из зала под музыку.

Комплекс №8 «Зимушка-Зима»

I. Вводная часть.

Дети входят под музыку в зал и строятся полукругом. Инструктор. Пришла зима! Все мы рады ее приходу! Входит Снеговик.

Снеговик. Здравствуйте, ребята!

Инструктор: А что это ты такой веселый и румяный?

Снеговик. Это потому, что я зарядку каждое утро делаю. Давайте сделаем вместе со мной. Ходьба по залу друг за другом и построение в звенья.

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с султанчиками.

I. «Веселые руки».

И. п. - основная стойка, руки с султанчиками вниз.

Выполнение: 1-4 - круговые движения вытянутыми руками, 5-6 - и. п. (6 раз.)

«Умелые руки».

И. п. - основная стойка, руки с султанчиками вниз.

Выполнение: 1—2 — попеременно поднимать вперед и вверх одну руку с султанчиком, вторую отводить вниз и назад. (8 раз.)

«Спрячемся».

И. п. - стоя на коленях, руки с султанчиками подняты вверх.

Выполнение: 1—2 — наклоняясь вперед, сесть на пятки, руки отвести назад, головой достать колени, 3-4 - и. п. (7раз.) 4. «Прыжки».

И. п. - основная стойка, руки с султанчиками внизу.

Выполнение: 1-8 - подпрыгивание на месте на двух ногах со взмахом рук в стороны, 9-12 - ходьба на месте. (5 раз.)

III. Заключительная часть.

Снеговик. У вас так весело! Можно я своего друга позову? 1. Эстафета «Забрось шайбу».

Добегают, ведя шайбу клюшкой, до ворот (дуги) и забрасывают шайбу в ворота. Возвращаются и передают шайбу и клюшку следующему игроку команды. 2. Эстафета «Передай снежный ком».

«Снежный ком» передают игроки каждой команды над головами друг друга. Последний выбегает вперед и высоко поднимает «ком» над головой.

Снеговик. Молодцы! Со всеми заданиями справились! Дети выходят из зала под музыку.

Комплекс №9 «Поход в лес на лыжах»

I. Вводная часть.

Дети входят в зал под музыку и строятся полукругом.

Инструктор. Сегодня мы снова побываем в зимнем лесу. Надо потренироваться. Там такие сугробы намело, что передвигаться по лесу можно только на лыжах. Шагаем осторожно след в след, чтобы не сбиться с пути и научиться ходьбе на лыжах.

Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Лыжники!» ходьба врассыпную с имитацией ходьбы на лыжах. Сигнал повторяется несколько раз инструктором.

Построение в три звена.

III Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

«Лыжник».

И. п. - основная стойка.

Выполнение: 1-6 - взмахи руками вперед-назад, вынося вперед попеременно то правую то левую руку, 7-8 - и. п. (браз.)

«Где лыжня?».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение: 1-2 - повернуться вправо, отвести руку через сторону назад, сказать: «Сзади!», 3-4 - и. п. То же в левую сторону. (По 3-4 раза в каждую сторону.)

«Поправь крепления на лыжах».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение: 1-2- наклон вперед к правой ноге, руками делать движения, словно поправляя крепления, сказать «Поправили!», 3-4 - и. п. То же к левой ноге. (По 4 раза к каждой ноге.)

«Упали! Надо встать!».

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе.

Выполнение: 1-2- сесть, помогая руками, не отрывая ног от пола, 3-4 - и. п. (6 раз.)

«Погреемся».

И. п. - ноги слегка расставлены, руки в стороны, ладонями вверх.

Выполнение: 1-2 — скрещивая согнутые руки перед собой (обнимая себя), хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой - по левому плечу, сказать «Ух!», 3-4 - и. п. (7 раз.)

III Заключительная часть.

Инструктор. Вы уже здорово катаетесь на лыжах! Задорная игра еще больше поднимет настроение.

Подвижная игра «Два Мороза».

Выбираются двое водящих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос). Дети стоят на одной стороне зала. Водящие стоят в центре зала. По сигналу инструктора оба Мороза говорят: Мы два брата молодые, два Мороза удалые: Я - Мороз Красный нос, я - Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!». После слова «мороз» все играющие стараются перебежать на другую сторону зала, а Морозы стараются их «заморозить», то есть коснуться рукой. «Замороженные» останавливаются и стоят до окончания перебежки всех остальных играющих. Два Мороза подсчитывают тех, кого они заморозили, после чего эти дети присоединяются к остальным играющим. Перебежки повторяются 2-3 раза, после чего выбираются новые водящие и игра возобновляется.

Игра малой подвижности «Съедобное - несъедобное».

Инструктор. Наш поход закончен, мы в детском саду.

Ходьба парами. «Лыжники» возвращаются в группу.

Комплекс №10 «Зимующие птицы»

I. Вводная часть.

Инструктор. Сегодня мы с вами отправимся в лес и посмотрим, какие птицы остались зимовать. Давайте изобразим с вами этих птичек и покажем их походку.

1. «Галки» - **ходьба гимнастическим шагом**
2. «Вороны» - ходьба на носках, руки на поясе.
3. «Голуби» - ходьба на пятках, руки «полочкой» за спиной.
4. «Воробьи» - ходьба в полуприседе, руки на бедрах.
5. «Совы» - медленный бег со взмахами рук.
6. «Синички» - быстрый бег на носках.

Молодцы, а теперь тренировка.

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс «Мы - веселые птички».

И. п.-о. с.

Выполнением - резко опустить подбородок на грудь, 2 - и. п. (8 раз.)

И.п. -о. с.

Выполнение: 1-2- отвести локти назад со сведением лопаток, 3-4 - и. п. (8 раз.)

И. п. - ноги на ширине плеч.

Выполнение: 1-2- наклон вперед, коснуться руками пола, 3-4 - и. п. (8 раз.)

И. п. - руки на поясе.

Выполнение: 1-3- отставить ногу вперед на носок, 2 - поднять ее вверх, 4 - и. п. То же другой ногой. (8 раз.)

И. п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Выполнение: 1-2- поворот вправо, руки за спину, 3-4 - и. п., 5-6- поворот влево, руки за спину, 7-8 - и. п. (8 раз.)

И. п. - стоя на коленях, руки на поясе.

Выполнение: 1-2- сесть на пятки, 3-4 - и. п. (8 раз.)

И. п. - руки на поясе.

Выполнение: 1,3 - руки к плечам, 2 - руки вверх, 4-и. п. (8 раз.)

8) И. п.-о.с.

Выполнение: 1-8 - прыжки на двух ногах на месте, 9-16 - ходьба на месте. (4 раза.)

III. Заключительная часть.

Подвижная игра «Голуби и кот».

Условия игры. На полу раскладываются несколько обручей - «домики для голубей». По сигналу «Голуби, летите!» «голуби» вылетают из гнезд-домиков и летают по всему залу. А «кот» в это время старается поймать как можно больше «голубей». По сигналу «Голуби, домой!» «птицы» летят в свои домики. Инструктор вместе с детьми подсчитывает, сколько «голубей» поймал «кот». Игра повторяется 2-3 раза.

Подвижная игра «Птицелов».

Условия игры. Дети встают в круг. Выбирается «птицелов»- водящий, которому завязывают глаза. Каждый выбирает себе птицу, голосу которой он будет подражать. Дети идут по кругу со словами:

Во лесу, во лесочке, на заснеженном дубочке
Птицы сидели, тихо песни пели.

Вот птицелов идет - в плен нас возьмет.

Дети разбегаются, а птицелов пытается кого-нибудь поймать. Тот, кого поймали, изображает стою птицу голосом, а птицелов угадывает, какую «птицу» он поймал. Затем выбирается новый птицелов. Игра повторяется 2-3 раза.

3. Спокойная ходьба по залу.

Комплекс №11 «Морское путешествие»

I. Вводная часть.

Дети входят в зал и строятся полукругом в центре.

Инструктор. Сегодня мы отправимся в далекое путешествие. Но сначала вы должны как следует подготовиться к нему, чтобы легко преодолеть все трудности.

«Идем по берегу» - ходьба друг за другом.

«Песок горячий, осторожно!» - ходьба на носках, руки в стороны.

«Попробуйте идти на пятках, будет не так горячо» - ходьба на пятках, руки за головой.

«А теперь идите на внешней стороне стопы» - ходьба на внешней стороне стопы.

«Сколько медуз выбросило на берег! Осторожно, не наступите!» - бег «змейкой».

- Мы на палубе корабля. Начинаем подготовку к морскому путешествию.

Ходьба друг за другом.

Построение в звенья с гимнастическими палками.

II Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с палками.

«Потянись».

И. п. - ноги вместе, руки с палкой вниз.

Выполнение: 1- руки с палкой вперед, 2 - руки с палкой вверх, 3 - руки с палкой вперед, 4 - и. п. (8 раз.)

«Прогнись».

И. п. - ноги вместе, руки с палкой вниз.

Выполнение: 1-2- ногу назад на носок, руки с палкой вперед и вверх, прогнуться, 3-4- и. п. (8 раз.)

«Наклон».

И. п. - сидя по-турецки, руки с палкой вниз.

Выполнение: 1-2- руки с палкой вверх, наклон туловища вправо, 3-4 - и. п., 5-6 - руки с палкой вверх, наклон туловища влево, 7-8 - и. п. (браз.)

«Поворот».

И. п. - сидя на пятках, руки с палкой вниз.

Выполнение: 1-2- встать на колени, руки с палкой вперед, поворот вправо, 3-4 - и. п., 5-6 - встать на колени, руки с палкой вперед, поворот влево, 7-8 - и. п. (7раз.)

«Дотянись носочком до палки».

И. п. - лежа на спине, руки с палкой вытянуты вверх за головой.

Выполнение: 1- поднять руки с палкой вверх, 2-3 - поднять прямую правую ногу и носком ноги коснуться палки, 4 - опустить ногу, 5-6 - поднять левую ногу и носком ноги коснуться палки, 7 - и. п. (8 раз.)

«Попрыгаем».

И. п. - ноги вместе, руки на поясе, палка на полу.

Выполнение: 1-4- прыжки на двух ногах вдоль палки с продвижением вправо, 5-8 - фински на двух ногах вдоль палки с продвижением влево, 9-12 - ходьба на месте. (4 раза.)

III. Заключительная часть.

Инструктор. Сил прибавилось для морского путешествия. Поднять паруса! Поплыли!

Наш корабль приблизился к необитаемому острову. Выходим на берег. После морской качки цожно и поиграть.

Подвижная игра «Ловля обезьян».

Дети делятся на две группы: «обезьян» и «ловцов обезьян». Дети, изображающие обезьян, разрешаются на той стороне зала, где есть гимнастическая стенка. На противоположной стороне зала находятся «ловцы обезьян». «Обезьяны» подражают всему, что видят. Пользуясь этим, «ловцы» хотят заманить «обезьян» и поймать их. «Ловцы» сговариваются между собой о том, какие движения они будут делать, и показывают их на середине зала. Как только «ловцы» выходят на середину зала, «обезьяны» влезают на гимнастическую стенку и оттуда наблюдают за движениями «ловцов». Прodelав движения, «ловцы» скрываются, а «обезьяны» слезают с «деревьев», то есть с гимнастической стенки, приближаются к тому месту, где были «ловцы», и повторяют их движения. По сигналу «Ловцы!» «обезьяны» бегут к «деревьям» и влезают на них. «Ловцы» ловят тех, кто не

успел влезть на «дерево», и уводят к себе. После 2-3 повторений игры дети меняются ролями, и игра возобновляется. Уточнения к игре: спрыгивать с гимнастической стенки нельзя, «обезьяны» должны спускаться до последней перекладины; «обезьяну», ступившую обеими ногами хотя бы на первую перекладину, ловить нельзя.

Игра малой подвижности «Летает - не летает»

Комплекс №12 «Мы - пилоты»

I. Вводная часть.

Дети входят под музыку в зал и строятся полукругом.

Инструктор. Ребята, отгадайте загадку:

Летит птица-небылица.

Внутри люди сидят,

Меж собою говорят.

Верно, это самолет. Сегодня мы будем пилотами. Это почетная, но очень трудная профессия. Пилоты много тренируются. Начнем нашу тренировку с разминки. Все готовы? Хорошо! Приступаем.

Ходьба друг за другом.

Вег друг за другом, широко расставив руки.

2. Ходьба друг за другом и построение в звенья с гантелями.

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с гантелями.

«Гантели в стороны».

И. п. - ноги вместе, руки с гантелями вниз.

Выполнение: 1-2 - руки с гантелями в стороны, 3-4 - и. п. (8 раз.)

«Гантели к плечам».

И. п. — ноги на ширине ступни, руки с гантелями вниз.

Выполнение: 1—2 — руки с гантелями к плечам, 3—4 — и. п. (8 раз.)

«Гантели на полу».

И. п. — ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз.

Выполнение: 1—2 — наклон вниз, положить гантели на пол, 3-4 — выпрямиться, поднять руки вверх и хлопнуть в ладоши, 5-6 — наклон вниз, взять гантели, 7—8 — и. п. (6 раз.)

«Гантели у ног».

И. п. — сидя на полу, ноги разведены в стороны, руки с гантелями сзади.

Выполнение: 1—2 — потянуться вперед, коснуться гантелями носков ног, 3—4 — и. п. (8раз.)

«Перекаты с гантелями».

И. п. — лежа на спине, руки с гантелями вытянуты вверх на полу за головой.

Выполнение: 1—2 — поворот направо на живот, 3—4 — и. п. То же в левую сторону. (7 раз.)

«Прыжки вокруг гантелей».

И. п. — основная стойка, гантели на полу.

Выполнение: 1—4 — прыжки на двух ногах вокруг гантелей, 5—8 — ходьба на месте. (6 раз.)

«Разгоним тучки» — упражнение на дыхание. «Тучки надо разогнать, дождем пролиться им не дать».

И. п. — ноги вместе, руки с гантелями вниз.

Выполнение: 1—2 — руки вверх, встать на носочки, голову поднять, помахать руками- вдох, 3—4 — и. п. — выдох. (5 раз.)

III. Заключительная часть.

Инструктор. Тренировка выполнена. Приготовились к полету!

Подвижная игра «Самолеты».

Дети строятся в два звена на расстоянии одного шага друг от друга и встают на одно колено. По сигналу инструктора «Заводи моторы!» дети выполняют вращательные движения руками со звуком «Р-р-р!». По сигналу «Полетели!» дети, расставив руки в стороны, бегают по залу со звуком «У-у-у!». По сигналу «Самолеты, на посадку!» дети быстро занимают места в своей колонне.

Уточнения к игре: при беге не наталкиваться друг на друга. «Самолет», столкнувшийся с другим «самолетом», «терпит крушение», то есть временно выходит из игры.

Игра малой подвижности «Летает — не летает».

Инструктор. Молодцы! Тренировка прошла отлично!

Комплекс №13 «К нам пришла весна»

I. Вводная часть.

Инструктор. Тают льдинки и сосульки,

И ручьи к реке стекают.

Весело крича нам с неба,

С юга птицы прилетают.

Просыпаются деревья,

На них почки набухают.

Радуюсь теплу и солнцу,

Цветы в поле расцветают.

Ребята, о чем я прочла стихотворение? О каком времени года? Верно, о весне. Мы сегодня отправимся в весенний лес и посмотрим, что же там делается. Но в лесу есть свои правила. Люди говорят: «Один человек оставляет в лесу след, сто человек — тропу, а тысяча — пустыню». Не топчите зря лесные полянки. Мы в гостях у лесных обитателей. Итак, в путь!

«Идем осторожно, чтобы не затоптать первые цветочки» — ходьба на носках.

«Чтобы не повредить молодые веточки деревьев» — ходьба в полуприседе.

«Переступаем через лужи» — ходьба широким шагом.

«Переходим болотце» — ходьба мелких/ шагом.

«Дышим лесным воздухом» — медленный бег на носочках.

Инструктор. Вот мы пришли в лес и услышали пение птиц. Первыми прилетают грачи. Считают, что с их прилетом приходит весна. Позже, когда насекомых становится больше, прилетают и другие птицы, для которых это главная пища. Какие птицы? Правильно, ласточки, кукушки, скворцы. И мы потренируемся вместе с птицами.

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс «Прилетели птицы» (с флажками).
«Проба крыла».

И. п. — о. с., флажки вниз.

Выполнение: 1—6 — раскачивать флажки вперед-назад, 7—8 — и. п. (8 раз.)
«Повороты в стороны».

И. п. — ноги на ширине плеч, флажки вниз.

Выполнение: 1—2 — повернуться вправо, развести флажки в стороны, сказать «вправо», 3-4 — и. п. То же движение влево. (8 раз.)

«Чистим ножки».

И. п. — ноги на ширине плеч, флажки вниз.

Выполнение: 1—2 — наклон вперед, отвести руки с флажками назад, 3—4 — и. п. (8 раз.)

«Разминаем ножки».

И. п. — флажки вниз.

Выполнение: 1—2 — присесть, вытянуть флажки вперед, сказать «сели», 3-4 — и. п. (8 раз.)

«Размах крыльев».

И. п. — ноги на ширине плеч, руки с флажками в стороны.

Выполнение: 1—2 — скрестить прямые руки с флажками перед собой, сказать «ж-ж-ж», 3-4 — развести руки с флажками в стороны. (8 раз.)

«Прыжки».

И. п. — ноги параллельно, руки на поясе.

Выполнение: 1—8 — прыжки на месте на двух ногах, 9-16 — ходьба на месте. (4 раза.)

«Звуки леса» — упражнение на дыхание.

И. п. — ноги на ширине плеч.

Выполнение: на счет 1 — вдох носом, подняться на носки, руки вверх — в стороны, на счет 2-4 - выдох (на первом выдохе как можно больше раз сказать «ку-ку», на втором — «тук-тук» — дятел стучит клювом по дереву. (4 раза.)

III. Заключительная часть.

Подвижная игра «Зайчиха и зайчата».

Условия игры. Играющие - «зайчата» - образуют круг, стоя на расстоянии двух шагов друг от друга. Два игрока находятся вне круга. Один из них - «зайчонок», другой - «зайчиха». В руках игрок-«зайчиха» держит картонную морковку (15-20 см). «Зайчонок» старается убежать от «зайчихи» - он не хочет есть морковку. А «зайчиха» хочет догнать «зайчонка», чтобы «покормить» его - передать морковку «зайчонку» в руки. Убегающий «зайчонок» может в любой момент встать впереди кого-то из игроков, тогда тот, кто

оказывается позади, сам становится убегающим «зайчонком». Бегать можно как внутри, так и снаружи круга. Если догоняющий - «зайчиха» - запятнает убегающего - «зайчонка», она передает запятнанному игроку морковку и игроки меняются ролями. Игра повторяется 2-3 раза.
Малоподвижная игра «Назови детеныша».

Комплекс №14 «Репка»

Вводная часть.

Дети входят в зал и строятся полукругом.

Инструктор. Ребята, мы с вами знаем много сказок, в том числе сказку «Репка». Сегодня мы станем артистами и покажем сказку «Репка» в движении. У нас и зрители есть.

Посмотрите, вот они сидят. И дед, и бабка, и внучка, и все остальные. Они очень хотят посмотреть эту сказку! Покажем?

Решили дед и баба посадить репку. Только со здоровьем у них было не все в порядке. И внучка посоветовала им делать по утрам зарядку, чтобы здоровье поправить.

Ходьба друг за другом. Построение в три звена.

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Дед показывает бабке свои руки».

И. п - основная стойка.

Выполнение: 1-2-руки вперед ладонями вверх, 3-4 - и. п. (браз.)

2. «Дед осматривается вокруг, ищет, куда бабка семена положила».

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

Выполнение: 1-2- поворот вправо, посмотреть за правое плечо, 3-4 - и. п., 5-6 - поворот влево, посмотреть за левое плечо, 7- 8 - и. п. (браз.)

3. «Дед перебирает семена».

И. п. - ноги на ширине ступни, руки вниз.

Выполнение: 1-2- наклон к правой ноге, левая рука вверх, 3-4 - и. п., 5-6 - наклон к левой ноге, правая рука вверх, 7-8 - и. п. (6раз.)

4. «Нашел! Весело деду».

И. п. - основная стойка.

Выполнение: 1-2-приседание, руки вперед, хлопок, 3-4-и. п. (8раз.)
другую сторону. (7раз.)

5. «И Жучка, и кошка, и мышка вокруг деда прыгают от радости».

И. п. — основная стойка.

Выполнение: 1—4 — прыжки в правую сторону вокруг себя, 5—8 — ходьба на месте. То же в другую сторону 7 р.

6. «Устал дед, отдышаться никак не может».

И. п. — основная стойка.

берем деда, бабу, внучку, Жучку, кошку и мышку. И попробуем тоже вытянуть репку.

Выполнение: 1—2 — вдох через нос, 3—6 — длинный выдох. (5 раз.) III. Заключительная часть.

Инструктор. Вот собрались все дружные работники. Теперь у них все получится! Подвижная игра «Репка».

Дети делятся на две команды. На расстоянии 3 м стоят цветные кегли («репки»).

По сигналу первым от каждой команды бежит «дед». Обегает вокруг кегли и возвращается. Берет за руку «бабу», бегут вдвоем, обегают вокруг кегли и возвращаются. И так бегают, пока не образуется цепь из всего звена. Последний раз бегут, держась за руки, все члены команды, последней в цепи бежит «мышка». «Мышка» берет кеглю, и вся цепочка возвращается к старту. Выигрывает та команда, которая, не разорвав цепь, прибежала первой, успев взять «репку» (кеглю).

Инструктор. Вытянули репку! Теперь можно и поиграть!

Подвижная игра «Кошка и мышка в лабиринте».

Выбираются «кошка» и «мышка». Играющие встают рядами по 5—10 человек и берут друг друга за руки. «Мышка» от «кошки» убегает между рядами. Как только «кошка» начинает догонять «мышку», по сигналу инструктора играющие опускают руки, поворачиваются направо или налево и перестраиваются в перпендикулярные ряды. «Кошка» вновь оказывается далеко от «мышки». Когда «кошка» все-таки поймает «мышку», они вместе встают в один из рядов, а играющие выбирают другую пару.

Комплекс №15 «Юные космонавты»

I. Вводная часть.

Дети входят в зал и строятся в одну шеренгу.

Ходьба по залу и построение в звенья.

Ждут нас быстрые ракеты

Для полета на планеты.

На какую захотим.

На такую полетим.

Но здесь есть один секрет —

Ходьба на месте, на носках, руки на поясе.

Ходьба на месте на внешней стороне стопы.

Корпус наклонен, руки в стороны.

Руки назад, голова поднята. Присесть, спина прямая, руки

вперед Опоздавшим места нет. Плечи отвести назад,

руки назад.

Движения совмещаются со словами, произносимыми медленно.

II. Основная часть.

Инструктор. Вы готовы к выполнению заданий? (Ответы детей.)

Общеразвивающие упражнения.

«Космонавты учатся сохранять равновесие в разных ситуациях».

И. п. - основная стойка.

Выполнение: стоять на пятках, не сходя с места; стоять на одной ноге, другая согнута в колене, руки в стороны; стойка: пятка одной ноги прижата к пальцам другой ноги, руки на поясе; покружиться на месте в одну сторону, затем в другую, руки внизу, (браз.)

«Космонавты учатся правильно дышать в скафандрах».

И. п. - основная стойка, вдох.

Выполнение: 1-2- наклон в правую сторону, руки скользят вдоль туловища: правая рука вниз, левая рука вверх, с одновременным произнесением звука «с-с-с», 3-4 - и. п. - выдох. То же в левую сторону. (браз.)

«Полет на Луну».

И. п. - основная стойка.

Выполнение: 1-2- вдох, 3-4 - на выдохе тянуть звук «а-а-а», медленно поднимая левую руку, «дотянуться до Луны», 5-6 - так же медленно вернуться в и. п. (браз.)

«Полет к звездам».

И. п. - основная стойка.

Выполнение: 1-2- вдох, 3-4 - на выдохе тянуть звук «а-а-а», медленно поднимая правую руку вверх, посмотреть на руку, 5-6 - медленно вернуться в и. п. (6 раз.)

III. Заключительная часть.

«Тренировка в невесомости».

Дети получают по воздушному шару и, подбрасывая его на ладони, пытаются как можно дольше не дать ему коснуться пола.

Спокойная ходьба.

Комплекс №16 «Дорожные правила»

I. Вводная часть.

Инструктор. Сегодня мы с вами поговорим о правилах на дороге. Какие виды наземного транспорта вы знаете?

Дети. Автобус, трамвай, троллейбус, автомобиль, поезд.

Инструктор. А какие виды водного транспорта вы знаете?

Дети. Корабль, катер, яхта, лодка.

Инструктор. А виды подземного транспорта?

Дети. Метро.

Инструктор. Представьте, что все виды транспорта поссорились. Кто может помочь в такой беде? Светофор, верно. Нужно его найти и позвать на помощь.

«Ходьба по кругу с флажкам и».

1 — руки всем вперед поднять.

3, 4 — и шагать, шагать, шагать;

5 — руки вверх перевести,

6, 7, 8 — и идти, идти, идти;

9 — руки в стороны держать,

10, 11, 12 — и шагать, шагать, шагать;

13 — руки вниз переведем,

14, 15, 16 — и идем, идем, идем.

«Ходьба по кругу в полуприседе». (Дети идут в полу приседе по кругу 2—3 мин.)

«Подскоки». (Небольшие подскоки с продвижением вперед, на каждый подскок меняем положение рук вперед-назад. Нога и рука разноименные.)

Инструктор. Теперь настала пора серьезно заняться изучением сигналов: как их правильно подавать, что не надо забывать.

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения (с флажками).

И. п. — ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Выполнение: 1—2 — поднять прямые руки вверх, посмотреть на флажки, 3—4 — и. п. (8раз.)

И. п. — ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая рука вниз.

Выполнение: 1—2 — менять положение рук: правая рука вперед — вниз, левая — вперед — вверх. (8 раз.)

И. п. — ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение: 1—2 — маховое движение, руки через стороны вверх, наверху скрестить правую руку перед левой, 3—4 — и. п. (8раз.)

И. п. — ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение: 1—2 — правую руку вверх, левую — в сторону, 3—4 — и. п., 5—6 — левую руку вверх, правую — в сторону, 7—8 — и. п. (8 раз.)

И. п. — о. с.

Выполнение: 1—2 — присед, руки вперед, 3—4 — и. п. (8 раз.)

И. п. — о. с.

Выполнение: 1 — прыжок ноги врозь — руки в стороны, 2 — и. п., 3—8 — 10 подпрыгиваний в чередовании с ходьбой. (4раза.)

Заключительная часть.

1.Подвижная игра «Назови вид транспорта».

Условия игры. Дети стоят в кругу, водящий с мячом — в центре круга.

Водящий бросает мяч игроку и говорит: «Воздух» (ребенок должен назвать какой-либо вид воздушного транспорта: самолет, вертолет), «Земля» (любой вид наземного транспорта), «Вода» (любой вид водного транспорта). Кто не знает ответа, выходит из игры.

2.Подвижная игра «Светофор».

Условия игры. Дети стоят друг за другом в колонне по одному. Инструктор напоминает детям, что означают сигналы светофора.

Если свет зажегся красный

Значит, двигаться опасно.

Свет зеленый говорит:

«Проходите, путь открыт».

Желтый свет - предупреждение -

Жди сигнала для движенья.

Когда инструктор показывает зеленый сигнал светофора, дети идут в обход по залу.

Когда желтый - хлопают в ладоши, продолжая ходьбу.

Когда красный - замирают на месте неподвижно.

Тот, кто перепутает сигнал, становится позади колонны.

3. Спокойная ходьба по залу.

Комплекс №17 «Мы хотим Родине служить»

Вводная часть.

Дети входят в зал под музыку и строятся полукругом.

Инструктор. Скоро вся страна будет отмечать День Победы. Наши мальчики - будущие защитники Родины. Этот праздник празднуют и взрослые, и дети. Каждым нашим упражнением мы поздравляем солдат и офицеров различных родов войск.

Ходьба «как солдаты» по залу. Построение парами в 4 колонны в центре зала.

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

«Салют!».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки вниз.

Выполнение: 1-2- поднять высоко руки вверх, громко хлопнуть в ладоши, сказать: «Салют!», 3-4 - и. п. (8 раз.)

«Летят самолеты».

И. п. - ноги на ширине ступни, руки вниз.

Выполнение: 1-2-руки в стороны, 3-4- наклоны то в одну, то в другую стороны, 5-6- и. п. (8 раз.)

«Танки».

И. п. - сидя на полу, руки в упоре сзади.

Выполнение: 1-2- согнуть ноги, упиравшись стопами в пол, 3-6 - выпрямлять ноги попеременно, 5-6 - и. п. (8раз.)

«Пограничники в дозоре».

И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях, «смотреть в бинокль».

Выполнение: 1-2- перекат на спину, «держа бинокль у глаз», 3-4 - перекат на живот, «держа бинокль у глаз». (8 раз.)

Заключительная часть.

Инструктор. А какой праздник без песни?

1. Ходьба по залу друг за другом.

Дети поют песню «Бравые солдаты». Построение в одну шеренгу.

Инструктор. Итак, мы увидели, что вы - достойная смена нашим сегодняшним защитникам! Придя домой, обязательно поздравьте своих пап и дедушек с праздником и вручите им открытки.

Дети под музыку делают «круг почета» и выходят из зала.

Комплекс №18 «Прогулка в лес»

Вводная часть.

Мы в лесу весеннем целый день гуляли,

Ходьба друг за другом с наклоном вперед и разведением рук в стороны.

Любовались травкой, воздухом дышали.

Травкой под ногами выстлана земля,

Идем на носочках, ступая слегка.

Ходьба на носках.

Вот деревья встали у нас на пути.

Обежать их надо или обойти.

Ходьба друг за другом. Бег «змейкой» в чередовании с ходьбой «змейкой».

Тучка-невеличка дождь прислала нам.

Бег врассыпную.

Побежим под дерево, спрячемся мы там.

Ходьба врассыпную.

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

«Дуб» - «Вот гордый дуб один стоит и свысока на нас глядит».

И. п.-о. с.

Выполнение: 1-2- руки через стороны вверх, подняться на носки, 3-4 - и. п. (8 раз.)

«Ива» - «Склонилась ива над водой, увидела в ней образ свой».

И. п. - стойка на коленях.

Выполнение: 1-2- руки вперед, коснуться пола, 3-4 - и. п. (8 раз.)

«Елочка» - «Стоит рядом елочка, елочка-иглочка».

И. п. - сед с прямыми ногами, руки вниз.

Выполнение: 1-2- руки вперед, коснуться носков, 3-4 - и. п. (8 раз.)

«Сухие ветки».

Сухие веточки спилили,

На землю веточки сложили.

Холодный ветер задувает И ветки по земле катает.

И. п. - лежа на животе.

Выполнение: 1-4 - перекаты со спины на живот и обратно, 5-8 - и. п. (6 раз.)

«Листики» - «Ветер листья все срывает, и дружно они по ветру летают».

И. п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки обхватывают колени.

Выполнение: 1-3-качаться на спине, 4-и. п. (6 раз.)

«Осинка» - «А вот осинка тонкая, смеется, как речка звонкая».

И. п. - о. с.

Выполнение: 1-4- прыжки на двух ногах «ноги врозь - ноги вместе», 5-8 - ходьба на месте. (8 раз.)

«Дровосек» - упражнение на дыхание. (2 раза.)

III. Заключительная часть.

1. Подвижная игра «У медведя во бору».

2. Ходьба друг за другом с заданиями для рук.

Комплексы утренней гимнастики (подготовительная к школе группа)

Комплекс №1 «В любом месте веселее вместе»

Комплекс №2 «Как рождается хлеб»

Комплекс №3 «В лесу»

Комплекс №4 «В живом уголке»

Комплекс №5 «Гимнасты с лентами»

Комплекс №6 «Зима»

Комплекс №7 «Новогодняя елка»

Комплекс №8 «Поход в зимний лес»

Комплекс №9 «На арене цирка»

Комплекс №10 «Путешествие в Африку»

Комплекс №11 «Спасатели»

Комплекс №12 «Весна пришла»

Комплекс №13 «Прогулка в весенний лес»

Комплекс №14 «Мы - спортсмены»

Комплекс №15 «Полет на Луну»

Комплекс №16 «На корабле»

Комплекс №17 «Мой друг - волан»

Комплекс №18 «Способные художники»

Комплекс №19 «Явления природы»

Комплекс №20 «Виды спорта»

- Комплекс №21 «Добрые слова»**
- Комплекс №22 «Деревья и кустарники»**
- Комплекс №23 «Птицы и насекомые»**
- Комплекс №24 «Наши имена»**
- Комплекс №25 «Новый год»**
- Комплекс №26 «Мы дружные»**
- Комплекс №27 «Хотим расти здоровыми»**
- Комплекс №28 «Мои друзья»**

Комплекс №1 «В любом месте веселее вместе»

Вводная часть.

Дети входят под музыку в зал и строятся в шеренгу.

Инструктор. Я знаю, что вы — дружные ребята. Сегодня вы все будете делать вдвоем, помогать друг другу во всем. От этого ваша дружба станет еще крепче!

Ходьба парами.

Бег парами, не держась за руки.

Подскоки парами по залу.

Инструктор. А теперьстройтесь в колонну парами на середине зала.

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Надо помериться силой».

И. п. - встать лицом друг к другу, выставить вперед правую (левую) ногу, руки встык, согнуты в локтях.

Выполнение: 1—8 — попеременно выпрямлять и сгибать руки, 9—10 — и. п. (6 раз.)

2. «Посмотрим в окошко друг на друга».

И. п. - встать спиной друг к другу на расстоянии одного шага, ноги шире плеч, руки на поясе. Выполнение: 1-2 - наклон вперед, посмотреть в «окошко» на партнера, 3-4 - и. п. (7 раз.)

3. «Качаемся на качелях».

И. п. — встать лицом друг к другу, держась за руки, ноги на ширине ступни.

Выполнение: 1—2 — на каждый счет члены пары поочередно низко приседают, держа спину прямо, колени в стороны. (7раз.)

4. «Силачи».

И. п. - сидя на полу, ноги встык, руки в упоре сзади.

Выполнение: 1—3 — упираясь ногами, одновременно приподнять ягодицы, 4 — и. п. (8раз.)

5. «Домик».

И. п. — лежа на спине голова к голове, взяться за руки.

Выполнение: 1-2 — поднять ноги, коснуться ступнями ступней партнера, 3—4 — и. п. Темп медленный. (7раз.)

б. «Попрыгаем».

И. п. - встать лицом друг к другу, ноги вместе, руки произвольно.

Выполнение: 1—4- прыжки на месте, 5-8 — прыжки с поворотом кругом друг от друга, 9-12 - ходьба на месте, (6 раз.)

Заключительная часть.

Подвижная игра «Догони свою пару».

Дети встают парами на одной из сторон зала: один впереди, другой - сзади (отступая 2—3 шага). По сигналу инструктора первые быстро перебегают на другую сторону зала, вторые их ловят (каждый свою пару). При повторении игры дети меняются ролями.

Задание «Пройди парой».

Дети ходят парами, не держась за руки, - четыре шага на носочках, четыре - на всей стопе (20-30 с).

Выход из зала под музыку парами.

Ходьба друг за другом.

Ходьба перекатом с пятки на носок.

Комплекс №2 «Как рождается хлеб»

1. Вводная часть.

Дети входят под музыку в зал и строятся в шеренгу.

Инструктор. Какое поле за окном волнует ветерок?

В нем волны можно собирать,

Ходьба с остановкой по сигналу «Стоп».

Ходьба обычная.

Легкий бег.

Ходьба змейкой

укладывать в мешок.

Мы едем на машине на поле золотое,
Где колоски все встали желтою стеною.

Машина, стоп! Конец пути.

Дальше нужно пешком пройти.

Вот дождик начался, и мы все побежали.

Тропинкой узкою мы долго там петляли.

По мостику мы боком шли.

Опять бежали. И пришли На поле светлое, большое и золотое-золотое!

Построение в круг.

п. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Нива». - «Не море, а волнуется».

И. п. — стоя на коленях, руки вверх.

Выполнение: 1,3 - наклон вправо (влево), 2,4 - и. п. (10 раз.)

2. «Пшеница». - «С неба солнце золотое золотые льет лучи,

В поле дружную стеною выстроились.... «усачи».

И. п. - сед с прямыми ногами, руки внизу.

Выполнение: 1-2-руки вперед вверх, 3-4 - и. п. (10 раз.)

3. «Рожь». - «Склонила тяжелую голову рожь,

Спасибо вам, солнце и ласковый дождь».

И. п. - сед ноги врозь, руки вверх.

Выполнение: 1-2 - руки вниз к носкам ног, 3-4 - и. п. (10 раз.)

4. «Комбайн». - «Он идет, волну сечет, из трубы зерно течет».

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища.

Выполнение: 1-4 - поднять ноги под углом 45° и сводить их из стороны в сторону скрестно («ножницы»), 5-8 - и. п. (6 раз.)

5. «Мельница». - «Что за птица - крыльями машет, а сама ни с места?».

И. п. - лежа на животе, руки вперед, ноги сомкнуть и приподнять.

Выполнение: 1-4 - поочередное поднятие и опускание рук и ног вверх-вниз, 5-6 - и. п. (6 раз.)

6. «Тестомешалка».

«Тестомешалка стучит, тесто месит».

И. п.-о. с.

Выполнение: 1-4- прыжки на двух ногах на месте, 5-8 - ходьба на месте. (8 раз.)

7. «Колосок». - «Весь из золота отлит, он на солнышке стоит».

И. п. - о. с.

Выполнение: 1-2 - руки вверх, подняться на носки (вдох), 3-4 - и. п. - выдох. (3 раза.)

III. Заключительная часть.

1. Подвижная игра «Соберем зерно в колос».

Условия игры. Звучит музыка, дети («зерна») ходят по залу. Музыка замолкает — все разбегаются в разные стороны. Водящий должен поймать «зёрна». Все, кого он поймал, собираются в одно место.

2. Ходьба обычная друг за другом с наклонами вперед. Ходьба.

Инструктор. По полю мы долго гуляли,
Колосья дружно собирали,
Прощались с небом голубым И с колосочком золотым.

Комплекс №3 «В лесу»

I. Вводная часть.

Инструктор предлагает детям представить себя в лесу.

«Представьте себе такую картину. Жил-был Зеленый Лес. Это был не просто Зеленый Лес, а Поющий Лес. Березы там пели нежную песню берез, дубы — стародавние песни дубов. Пела речка, пел родничок, но звонче всех пели, конечно, птицы. Синицы пели синие песни, а малиновки — малиновые. И вот сейчас мы с вами отправимся в этот Волшебный лес». (На протяжении всего рассказа звучит запись голосов птиц.)

Идем по лесной тропинке, которая вывела нас на солнечную полянку.

Ходьба друг за другом в колонне по одному.

Идем по тропинке.

Дети кладут руки на плечи впереди стоящего, приседают, наклоняя голову чуть-чуть вниз, и идут друг за другом.

Вот встретилась копна.

Дети берутся за руки, образуют круг и направляются к центру круга, соединив руки в центре. Затем расходятся и снова идут в колонне по одному.

Кочки!

Дети приседают, положив руки на голову.

Бег широким и мелким шагом в чередовании с обычной ходьбой.

Построение в круг.

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Белочка» - быстрая, проворная, спрыгнула с дерева и смотрит по сторонам.

И. п. - руки на поясе.

Выполнение: 1, 3 - поворот головы вправо (влево), подняться на носки, 2 4 - и п (10 раз.)

2. «Медведица» - потеряла своих озорных медвежат, ищет их, заглядывает под кусты.

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

Выполнение: 1,3 - наклон туловища вправо (влево), руки за головой, 2,4 - и. п. (10 раз.)

3. «Олень» - вышел на полянку красивый, гордый, стройный олень.

И. п. - о. с.

Выполнение: 1,3 - поднять согнутую в колене правую (левую) ногу, носок оттянуть, руки скрестно вверх, пальцы развести, 2,4 - и. п. (10раз.)

4. «Лисята» - рыжие, игривые лисята выбежали на полянку и, воображая, стали любоваться своими красивыми хвостиками.

И. п. - опора на кисти и колени.

Выполнение: 1,3 - поворот головы вправо (влево), слегка прогнуть туловище, посмотреть на «хвостик», 2,4 - и. п. (10 раз.)

5. «Муравей» — на пальцы залез муравей и бегает по ним в поисках своих друзей.

И. п. - сидя, прямые ноги вместе, руки в упоре сзади.

Выполнение: 1,3 — с силой потянуть носок правой (левой) ноги на себя, 2,4 — и. п. (10 раз.)

6. «Жучок» — с ветки на спинку упал жучок и не может никак встать, хоть и работает всеми лапками.

И. п. - лежа на спине.

Выполнение: 1—4 — попеременное сгибание и разгибание рук и ног, 5—8 — и. п. (6 раз.)

7. «Зайчата» - шустрые и ловкие зайчата резвятся на полянке.

И. п. - ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение: прыжки на двух ногах с совмещением ног вправо и влево в чередовании с ходьбой. (20-30 прыжков.)

8. Упражнение на дыхание.

И. п. - о. с.

Выполнение: 1 - поворот вправо, правую руку вправо - вдох, 2 - и. п. - выдох, 3 - поворот влево, левую руку влево - вдох, 4 - и. п. - выдох. (2 раза.)

Заключительная часть.

1. Подвижная игра «Хитрая лиса».

Условия игры. Дети стоят в кругу с закрытыми глазами. Инструктор проходит за кругом и незаметно трогает одного ребенка за плечо. Это - лиса. Дети по сигналу открывают глаза и 3 раза (усиливая голос) спрашивают: «Хитрая лиса, ты где?». На третий раз «хитрая лиса» прыгает в середину круга и говорит: «Я здесь». Дети разбегаются, а лиса их ловит, стараясь дотронуться рукой. Пойманные отходят в сторону.

Игра повторяется 2-3 раза.

2. Малоподвижная игра «Дрозд». Условия игры. Дети распределяются по парам. Игра сопровождается текстом

Я - дрозд, ты - дрозд.

У меня - нос, у тебя - нос. У меня - гладкие,

У тебя - гладкие.

У меня - сладкие,

У тебя - сладкие.

Я - твой друг,

И ты - мой друг!

Мы любим друг друга.

Каждый указывает сначала на свой нос, потом на нос партнера. Указание на щеки. Указание на губы Обнимаются

Комплекс №4 «В живом уголке»

I. Вводная часть.

Дети входят и строятся в шеренгу

Дружная семейка в уголке живет

Это рыбки, птички, кролик, хомячок Ходьба приставным шагом боком.

С птичками мы весело

По жердочке идем

Ходим черепашками.

*Ходьба друг за другом
Ходьба на наружной
стороне стопы*

Ходьба обычная

Ходьба в приседе

Ходьба в быстром

темпе

Легкий бег

Ходим как обычно
В приседе
Показался зверь усатый –
Побежали побыстрей
И опять по жёрдочке боком мы идем
Врассыпную бегаем

Змейкой ползем

Построение в три звена.

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Хомячок».

Хомячок привстал на ножки.

Ищет — где-то были крошки.

И. п. - ноги вместе, руки согнуты впереди в локтях.

Выполнение: I- подняться на носки, поднятые руки в стороны, 2 - и. п. (10 раз.)

2. «Попугай».

Он на жердочке сидит И по сторонам глядит.

И. п. - стойка на коленях, руки в стороны.

Выполнение: 1,3 - поворот вправо, 2,4- и. п., 5,7 — поворот влево, 6, 8 - и. п. (10раз.)

3. «Уж».

«Длинная лента лежит, извивается. Как она называется?».

И. п. - сед с прямыми ногами, руки в стороны.

Выполнение: 1-2 - плавно согнуть руки в локтевых суставах и поднять их к плечам, 3-4 - и. п. (10 раз.)

4. «Ежик».

«На спине иголки длинные и колкие. А свернется он в клубок - нет ни головы, ни ног».

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища.

Выполнение: 1-2- ноги согнуть в коленях, обхватить их руками, 3—4 - и. п. (10 раз.)

5. «Рыбка».

«Кругом вода - одна вода, а я плыву туда-сюда.

То вниз я к камушкам пойду, то просто опущусь ко дну».

И. п. - лежа на животе, руки соединены ладонями и вытянуты вперед.

Выполнение: 1-3 - поднять верхнюю часть туловища, голову, руки и ноги, 4 - и. п. (4 раза.)

6. «Кролик».

«Длинные ушки, серое брюшко, весело скачет, никогда не плачет».

И. п. - о. с.

Выполнение: 1-8- прыжки на двух ногах, 9-16 - ходьба на месте. (4 раза.)

III. Заключительная часть.

1. Подвижная игра «Найди себе пару».
Условия игры. Дети делятся на 2 команды.
1 команда - обитатели живого уголка: черепахи, хомячки, кролики, рыбки и т. д.
2 команда - корм для обитателей живого уголка (морковь, семечки, крошки и т. д.).
Под музыку дети бегают, танцуют. Музыка останавливается - обитатели должны найти свой корм - стать парой.
2. Подвижная игра «Угадай по описанию и изобрази обитателя живого уголка».
Ходьба в среднем темпе с имитацией способа передвижения обитателей уголка природы.
3. Спокойная ходьба по залу.

Комплекс №5 «Гимнасты с лентами»

Оборудование: по 2 ленты на каждого ребенка

I. Вводная часть.

Построение полукругом

Ходьба по залу друг за другом под маршевую музыку. По ходу движения дети берут ленты со скамеек (по одной в каждую руку) и продолжают ходьбу под удары в бубен. На сигнал инструктора «Ветер!» дети поднимают ленты вверх и бегут врассыпную по всему залу. С началом ударов в бубен на ходу строятся в колонну по одному. (Повторить 3-4 раза.)

Построение в звеня.

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Сделаем круг».

И. п. — ноги слегка расставлены, руки с лентами внизу.

Выполнение: 1 - круговые движения руками вперед - вверх - назад - вниз (движение проводится слитно на один счет). (20 с.)

2. «Помашем друзьям».

И. п. — ноги на ширине плеч, руки с лентами внизу.

Выполнение: 1-2- наклоняясь влево, взмахнуть правой рукой через сторону вверх, 3-4 - и. п. То же вправо, взмахивая левой рукой. (8 раз.)

3. «Подуем на ленты».

И. п. - сидя, ноги врозь, руки с лентами на коленях.

Выполнение: 1 — поднять руки вверх, 2-3 - наклониться, стараясь вынести руки как можно дальше вперед, подуть на ленты, 4 - и. п. (8 раз.)

4. «Дотянемся до носочка».

И. п. — лежа на спине, руки с лентами лежат на полу за головой.

Выполнение: 1—2 — поднять одновременно левую ногу и правую руку, стараясь лентой достать носок ноги, 3-4 - и. п. То же правой ногой и левой рукой. (8 раз.)

5. «Попрыгаем».

И. п. — основная стойка.

Выполнение: 1-8- подпрыгивание с ноги на ногу с взмахом руками вперед и вверх и с поворотом в движении вокруг себя (при подпрыгивании на левой ноге выносятся правая рука и наоборот), 9-12 — ходьба на месте. (5 раз.)

б. «Ветер» — упражнение на дыхание.

И. п. — основная стойка.

Выполнение: 1-2- вдох, поднять правую руку с лентой, 3-6 — на выдохе дуть на ленту. То же с лентой в левой руке. (3 раза.)

III. Заключительная часть.

Подвижная игра «Мы — физкультурники!».

На сигнал «Бегом на стадион!» дети бегают врассыпную по всему залу. На сигнал «Стоп!» дети останавливаются и принимают позу, по которой можно определить, каким видом спорта занимается спортсмен.

Игра малой подвижности «Съедобное - несъедобное». (Выполняется по типу игры «Летает - не летает».)

Инструктор. Вот и выполнили программу с лентами наши гимнасты. А теперь музыкальная пауза.

Звучит плавная музыка, дети исполняют произвольный танец с лентой, держа ее в одной руке.

Комплекс №6 «Зима»

Оборудование: мяч.

Вводная часть.

Инструктор. Падает на землю снег,

От мороза укрывая.

И, неся подарки всем,

К нам идет зима большая.

Лыжи, санки и снежки,

Песни, шутки, пляски
Принесла зима с собой,
Будто бы из сказки.

Вот и пришла зима. Сколько зимних месяцев вы знаете? Назовите их. (Дети называют.) Правильно. Очень много есть пословиц и поговорок о зиме. И когда мороз даже не очень сильный - на месте стоять не надо, а то замерзнешь. Вот и мы сейчас погреемся.

Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с высоким подниманием колена. Бег обычный на носках, с захлестыванием голени. Ходьба с выполнением дыхательного упражнения: руки поднять вверх в стороны - вдох, руки опустить - выдох.

Основная часть.

Инструктор. Чтобы зимой не замерзнуть, нужно все время двигаться. Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. - о. с.

Выполнение: 1- поднять руки вверх, посмотреть на них, 2 - и. п. (10 раз.)

2. И. п. - ноги врозь.

Выполнение: 1- поворот туловища вправо, 2 - и. п., 3 — поворот туловища влево, 4 - и. п.

(10 раз.)

3. И. п. - руки на поясе.

Выполнение: 1-2 - отставить ногу вправо на носок, 3-4- и. п., 5-6 - отставить ногу влево на носок, 7-8 - и. п. (10 раз.)

4. И. п. - сидя, упор руками сзади.

Выполнение: 1-2 - согнуть ноги в коленях, 3-4 - и. п. (10 раз.)

5. И. п. - лежа на спине, руки вверх.

Выполнение: 1—2 - махом сесть, коснуться пальцев ног, 3-4 - и. п. (6 раз.)

6. И. п. — о. с.

Выполнение: 1-8 - прыжки на двух ногах на месте, 9-16 - ходьба на месте. (4 раза.)

Упражнение на дыхание «Песенка метели».

7. И. п. - о. с.

Выполнение: 1-2 - глубокий вдох носом, 3-8 - на длительном выдохе произносить звук: «А-а-а-а». (2 раза.)

Заключительная часть.

1- Подвижная игра «Медведь».

Как на горке снег, снег.

И под горкой снег, снег.

И на елке - снег, снег,

Дети стоят кругом, в центре которого спит «медведь». Руки постепенно поднимаются (вдох). Приседают, опускают руки (выдох). Опять встают, поднимают руки (вдох).

Комплекс №7 «Новогодняя елка»

Оборудование: мяч.

Вводная часть.

Инструктор. Пролетела здесь сорока, принесла с собою весть,
Что в лесу далеком елка разукрашенная есть.

Лыжи быстро мы берем Ходьба обычная друг за другом.

И по снегу все идем. Ходьба широким шагом (шаг лыжника).

По сугробам высоко Ходьба с высоким подниманием колена.

Ноги поднимаем.

А по льду совсем легко,

Тихонечко шагаем.

Чтоб в снегу не провалиться, Легкий бег.

Быстро, быстро, быстро мчимся.

Мы деревья и кусты

Змейкой обойдем.

И к нарядной елочке

Скоро мы придем.

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Елка». - «Вот какая елка высокая стоит и огнями яркими весело блестит».

И. п. - о. с.

Выполнение: 1- руки через стороны вверх, 2 - и. п. (10 раз.)

2. «Снег». - «Вился, вился белый рой, сел на землю - стал горой».

И. п. - стоя на коленях, руки вперед вниз.

Выполнение: 1-2 - руки вверх, потянуться за руками, прогнуть спинку, 3-4 (10 раз.)

3. «Зеленые иголки». - «Что растет на елке? Зеленые иголки».

И. п. - сед на пятках, руки внизу.

Выполнение: 1-2- встать на колени, руки вверх в стороны, 3-4 - и. п. (10 раз.)

4. «Ежик».

У него нос, как у свинки,

И колкая щетинка.

И. п. - опора на кисти рук и носки ног.

Выполнение: 1-2 - опора на предплечья и колени, 3-4 - и. п. (10 раз.)

5. «Орех». - «В колыбельке подвесной крепко спит житель лесной. С ветки отрывается, скорлупка раскрывается».

И. п. - лежа на спине, обхватить руками согнутые колени.

Выполнение: 1-2- ноги прямо, руки вдоль туловища, 3-4 - и. п. (10 раз.)

6. «Лодочка». - «По синим-синим волнам плывет лодка с парусом».

И. п. - лежа на животе, руки вверх, ноги слегка вверх.

Выполнение: 1-4 - качаться вперед-назад, 5-8 - и. п. (6 раз.)

7. «Белочка». - «С ветки на ветку быстрый, как мяч, прыгает ловко рыжий циркач».

И. п. - о. с.

Выполнение: 1-4 - прыжки на двух ногах на месте, 5-8 - ходьба на месте. (8 раз.)

III. Заключительная часть.

Подвижная игра «Чем украшена елка?».

Условия игры. Если называют предметы, которые висят на елке, - дети поднимаются на носки и поднимают руки вверх. Если другие - не меняют положения.

Вариант игры на 4-ю неделю.

Дети стоят в кругу. В центре круга - водящий с мячом. Он поочередно бросает мяч каждому ребенку, тот называет какую-либо елочную игрушку и возвращает мяч водящему.

Инструктор. Метели лютые сугробы намели,

А мы идем и думаем:

«Не сбиться бы с пути».

Ходьба обычная. Ходьба широким шагом. Спокойная ходьба по залу.

Комплекс №8 «Поход в зимний лес»

Оборудование: по 2 снежинки из фольги на каждого ребенка, аудиозапись «Звуки природы».

I. Вводная часть.

Дети со снежинками в руках входят в зал и строятся в шеренгу.

Инструктор. Ребята, а чем вам нравится зима? Правильно, можно кататься на санках, на лыжах, на коньках, играть в снежки. А еще зимой очень красиво в лесу! Давайте отправимся сегодня в зимний лес, и он раскроет нам свои тайны! Только идите осторожно, след в след. Сугробов вон сколько в лесу

намело, а дорог никаких нет.

Звучит аудиозапись «Звуки природы».

- ходьба друг за другом;
- ходьба на носках;
- ходьба на пятках;
- построение в рассыпную

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

Инструктор. Вот мы и пришли в зимний лес. Посмотрите, как красиво вокруг! Но началась метель, снежинки поднялись в воздух и начали свой танец.

«Смотрят снежинки вокруг - куда бы им опуститься?».

1. И. п. - ноги вместе, руки со снежинками внизу.

Выполнение: 1-2 - повороты головы вправо, поднять руки со снежинками вперед и вверх, 3-4 - и. п., 5-6 - повороты головы влево, поднять руки со снежинками вперед и вверх, 7-8 - и. п. (6 раз.)

2. «Разглядывают себя снежинки - красивые ли они?».

И. п. - то же.

Выполнение: 1—2 — повороты туловища вправо, руки в стороны, 3-4 — и. п., 5—6 — повороты туловища влево, руки в стороны, 7-8 - и. п. (6 раз.)

3. «Закружились снежинки в воздухе».

И. п. - то же.

Выполнение: 1-4 - кружение в правую сторону, руки со снежинками вперед, 5-6 - и. п., 7-8 - кружение в левую сторону, руки со снежинками вперед, 9-10 - и. п. (6 раз.)

4. «Ветер стих, и снежинки опустились на землю».

И. п. - то же.

Выполнение: 1-2 - присесть, руки со снежинками вперед, 3-4 - и. п. (8 раз.)

5. Упражнение на дыхание «Песенка метели».

И. п. - о. с.

Выполнение: на счет 1-2 - глубокий вдох носом, на счет 3-8 - на длительном выдохе произносить звук: «А-а-а-а». (2 раза.)

Заключительная часть.

Инструктор. Мы замерзли немного, нужно согреться.

1. Подвижная игра «Мороз - Красный нос».

На противоположных сторонах зала обозначаются два «дома», играющие располагаются в одном из них. Водящий - Мороз - Красный нос - стоит посередине зала лицом к играющим

и произносит:

Я - Мороз - Красный нос.

Кто из вас решится В путь-дороженьку пуститься?

Дети хором отвечают:

Не боимся мы угроз,

И не страшен нам мороз.

После произнесения слова «мороз» дети перебегают через зал в другой «дом», а водящий их догоняет и старается коснуться рукой - «заморозить». «Замороженные» останавливаются на том месте, где до них дотронулись, и до окончания перебежки стоят не двигаясь. Инструктор вместе с Морозом подсчитывает количество «замороженных». После каждой перебежки выбирают нового Мороза. В конце игры сравнивают, какой водящий заморозил больше играющих.

Инструктор. А теперь разведем костер и присядем, погреемся и послушаем, как гудит ветер в вершинах деревьев.

2. Дети садятся в круг на ковер, протягивают руки вперед и слушают аудиозапись «Звуки природы»

Инструктор. Вот и вечер наступил, и нам пора домой. Осторожно на носочках идем, да эти снежинки пусть останутся у вас на память о нашем походе в зимний лес.

3. Спокойная ходьба по залу.

Комплекс №9 «На арене цирка»

Оборудование: веревки детей, аудиозапись песни «Цирк».

Вводная часть.

Дети входят в зал под музыку и строятся полукругом в центре зала.

Инструктор. Ребята, кто из вас бывал в цирке? Кого вы там видели? В цирке много артистов разных жанров. Это и гимнасты, и жонглеры, и фокусники, и дрессировщики, и эквилибристы. Чтобы все получалось красиво, они подолгу тренируются, репетируют свои номера. Сегодня мы побываем в роли гимнастов. Будем отрабатывать номер с веревками.

Ходьба по залу под музыку. Дети, взяв веревки, строятся в звенья.

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Подними веревку».

И. п. - ноги на ширине плеч, веревка в опущенных руках.

Выполнение: 1-2 - правая нога на носок назад, руки с натянутой веревкой вверх, спину прогнуть, 3-4 - и. п., 5-6 - левая нога на носок назад, руки с натянутой веревкой вверх, спину прогнуть, 7-8 - и. п. (браз.)

2. «Поворот».

И. п. - ноги на ширине ступни, руки с натянутой веревкой внизу.

Выполнение: 1-2 - поворот туловища вправо, руки с веревкой вправо, 3-4 - и. п., 5-6 - поворот туловища влево, руки с веревкой влево, 7-8 - и. п. (браз.)

3. «Наклон».

И. п. - стоя на коленях.

Выполнение: 1-2- наклон туловища вправо, 3-4 - и. п., 5-6 - наклон туловища влево, 7-8 - и. п. (6 раз.)

4. «Подними руки с веревкой вверх».

И. п. - лежа на спине, веревка в вытянутых руках за головой.

Выполнение: 1-2- руки с веревкой поднять вперед и вверх, 3-4 - и. п. (10 раз.)

5. «Дотянись до веревки носками ног».

И. п. - то же.

Выполнение: 1-2- поднять ноги вверх и достать ими веревку, лежащую за головой («бумеранг»), 3-4 - и. п. (8раз.)

6. «Подними руки и ноги».

И. п. - лежа на животе, веревка в вытянутых вперед руках, ноги вместе.

Выполнение: 1-2- поднять руки с веревкой и ноги вверх, 3-4- и. п. (8раз.)

7. «Попрыгаем через веревку».

И. п. - основная стойка, веревка на полу около ног.

Выполнение: 1-8- прыжки на двух ногах вперед-назад через веревку, 9-12 – ходьба на месте. (6 раз.)

Инструктор. Тренировка у гимнастов закончилась. Они дружно подняли веревки вверх, отсалютовали друг другу и красиво зашагали по арене.

8. Перестроение в одну колонну.

III. Заключительная часть.

Инструктор. Артисты цирка должны быть очень внимательны! Малейшая ошибка может привести к срыву номера.

1. Подвижная игра «Быстро по местам!».

Играющие строятся в одну колонну на расстоянии вытянутых вперед рук. По команде инструктора «На прогулку!» играющие разбегаются по залу в разные стороны. По второй команде - «Быстро по местам!» - они должны построиться на том же месте в таком же порядке, как до начала игры. Кто из играющих быстрее займет свое место, тот считается победителем.

Уточнения к игре: играющие разбегаются по залу и возвращаются в строй на свои места только по команде инструктора; построение в исходное положение должно проходить организованно и бесшумно.

2. Подвижная игра «Слушай сигнал».

Играющие по команде инструктора идут по периметру зала. Инструктор внезапно дает условный сигнал (свисток). Если он свистит один раз, играющие должны остановиться, если два раза - бежать и т. д. Играющий, допустивший ошибку, встает в колонну последним. Побеждают игроки, не допустившие ошибок.

Уточнения к игре: играющий, допустивший ошибку, должен без указаний инструктора встать в колонну последним; двигаясь в колонне, необходимо равняться в затылок и соблюдать дистанцию.

Инструктор. Наша цирковая репетиция закончена.

3. Спокойная ходьба по залу.

Комплекс №10 «Путешествие в Африку»

Оборудование: обручи по количеству детей, картинки экзотических животных (носорог, слон, зебра, лев, жираф, обезьяна).

I. Вводная часть.

Инструктор. Сегодня, ребята, мы с вами отправимся на фотоохоту в Африку. Мы там встретим много разных животных.

Отправляемся в путь!

Мечтал попасть я в Африку,

И вот я здесь, друзья! Дети стучат друг о друга кулачками обеих рук.

Здесь пони, зебры, крокодилы, Попугай и гориллы.

Здесь жирафы и слоны, Загибают поочередно пальчики: сначала на левой руке, затем на правой

Обезьяны, тигры, львы. А в руке у нас ружье - Показывают «ружье», прицеливаются.

Фотографирует оно.

Изображают фотоаппарат.

Сделаем всем фото, Показывают руками большую фотографию.

Вот охота, так охота! Поднимают руки вверх, сжимают и разжимают пальцы рук.

Инструктор. А теперь давайте покажем, как животные ходят и бегают.

1. «Павлины». — Ходьба гимнастическим шагом.
2. «Слоны». — Ходьба, покачиваясь из стороны в сторону.
3. «Львы». — Ходьба с опорой на колени и ладони.
4. «Крокодилы». — Ходьба с опорой на предплечья и колени.
5. «Ползет удав». — Ползание по-пластунски.
6. «Тигр». — Ходьба на носках, руки на поясе.
7. «Зебра». — Бег с высоким подниманием колен.
8. «Обезьяны». — Прыжки с ноги на ногу.
9. Ходьба с выполнением дыхательных упражнений (руки поднять в стороны вверх - вдох, опустить — выдох). (2 раза.)

Инструктор. Мы показали, как животные ходят, бегают, прыгают. А вы знаете, какие они бывают забавные! У всех свои повадки. Давайте представим себя обезьянками с обручами.

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения (с обручами).

1. И. п. — ноги врозь, обруч за спиной.

Выполнение: 1—2 — обруч назад, вверх, правая нога вперед на носок, 3—4 — и. п. То же левой ногой. (10 раз.)

2. И. п. — обруч сбоку в правой руке.

Выполнение: 1-2- присесть, поставить обруч на пол, придерживая его, пролезть в обруч, 3-4 — и. п. То же, держа обруч левой рукой. (10раз.)

3. И. п. — обруч на полу перед собой.

Выполнение: 1—7 — встать на обруч, прижимая к полу пальцы ног и пятки, пройти боком в одну сторону (круг), 8 - и. п. (8раз.)

4. И. п. — обруч на полу перед собой.

Выполнение: 1—3 — подскоки на двух ногах у обруча, 4 — выпрыгнуть в обруч, поворот на 180°. То же, выпрыгнуть из обруча. (браз.)

5. Упражнение на дыхание.

6. И. п. — ноги на ширине плеч, обруч внизу в двух руках.

Выполнение: 1—2 — подняться на носки, обруч вперед вверх, вдох носом, 3—4 - опуститься на всю ступню, обруч вниз, длительный выдох. (4раза.)

III. Заключительная часть.

1. Подвижная игра «Зебры, львы, слоны».

Условия игры. Дети разбиваются по тройкам и образуют круг. Рассчитываются на «первый», «второй», «третий». 1-е номера — «зебры», 2-е - «львы», 3-и - «слоны».

У инструктора в руках карточки с изображениями этих животных. Когда он показывает карточку «зебры», 1-е номера бегают внутри круга, имитируя движения зебры. Когда поднимает карточку с изображением льва, 2-е номера выбегают в круг и выполняют соответствующие движения, а 1-е номера должны занять свои места и т. д. Поочередно поднимаются все карточки.

2. Подвижная игра «Внимательная обезьянка».

Условия игры. Дети встают в круг. Инструктор находится внутри круга. Он показывает произвольные движения в среднем темпе. Кто из детей ошибается в воспроизведении движения, тот выходит из круга:

- поднять обе руки вверх
- развести руки в стороны,
- поставить руки на пояс,
- выполнить наклоны вправо-влево, руки на поясе,
- выполнить наклон вперед, руки на поясе,
- присесть на корточки, руки к плечам,
- выполнить прыжки на месте и т. д.

Игра повторяется 2-3 раза.

3. Спокойная ходьба по залу.

Комплекс №11 «Спасатели»

Оборудование. 5 колокольчиков, гимнастическая стенка, две веревки (длина 3-3,5 м), две стойки для прыжков.

Вводная часть.

Дети входят в зал и строятся в одну шеренгу.

Инструктор. Ребята! А кто такие «спасатели»? (Ответы детей.) Все правильно. К спасателям относятся и пожарные! Они спасают людей из огня, и у них очень трудная профессия. Поодиночке они ничего не смогут сделать. А вот когда они работают все вместе, командой, то быстро справляются с огнем и спасают человеческие жизни. Пожарные должны быть очень крепкими и выносливыми, поэтому они постоянно занимаются спортом, проводят тренировки. Сегодня мы и будем пожарными.

Дети перестраиваются в две колонны и встают парами.

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Проверяем шланги. Пожарные постоянно разворачивают и проверяют шланги, нет ли каких повреждений. Если есть повреждение, то напор воды будет очень слабым и пожар не будет потушен».

И. п. - лежа на животе парами, голова к голове, захватить друг друга за кисти вытянутых вверх рук.

Выполнение: 1-2 - переворот с живота на спину, держа друг друга за кисти рук; 3-4 - переворот со спины на живот в и. п. (12 раз.)

2. «А теперь надо проверить выдвижную лестницу. Эти лестницы очень важны в работе пожарных. С их помощью они попадают на верхние этажи, где случился пожар».

И. п. - лежа на спине, держаться друг за друга вытянутыми за головой

руками.

Выполнение: 1-2 - одновременно поднять прямые ноги вверх, носочки оттянуты, 3-4 и. п. (10 раз.)

3. «У пожарных должны быть сильные ноги, потому что им приходится забираться по вертикальным лестницам очень быстро. Вот для этого нужно тренировать ноги».

И. п. - лежа на спине, прямыми ногами друг к другу. Подошвы ног соприкасаются, руки вдоль туловища.

Выполнение: 1-4 - ноги приподнять и делать движение «велосипед», подошвы ног не расходятся; 5-6 - и. п. (8 раз.)

4. «Очень трудно забраться в окно, когда из него идет дым. Дым режет глаза. Поэтому пожарные всегда помогают друг другу».

И. п. - сидя на полу парами лицом друг к другу. Прямые ноги вытянуты вперед, подошвы ног соприкасаются. Корпус слегка наклонен вперед и ладони рук соприкасаются.

Выполнение: 1-4 - по очереди тянуть друг друга к себе (резко тянуть не надо) (10 раз.)

5. «Ищем людей в комнате».

Ползание с закрытыми глазами на звук колокольчика (колокольчик у инструктора). (20 с.)

6. «Выносим пострадавших из огня».

Первый ребенок ползет к черте на полу с открытыми глазами, второй - с закрытыми, держась за щиколотки первого (расстояние 2 м). Возвращаются, поменявшись местами. (40 с.)

III. Заключительная часть.

Инструктор. А теперь поиграем.

1. Подвижная игра «Пожарные на учении».

На расстоянии 5-6 шагов от гимнастической стенки - стартовая черта. Инструктор делит группу детей на 3—4 звена (по количеству пролетов гимнастической стенки). На каждом пролете стенки наверху, на одной и той же высоте, подвешивается колокольчик. Первые из каждого звена строятся на стартовой линии лицом к гимнастической стенке. По сигналу инструктора «Раз, два, три - беги!» дети бегут к гимнастической стенке, влезают на нее и звонят (каждый в свой колокольчик), затем спускаются и возвращаются к своему звену. Инструктор отмечает, кто первым позвонил. Затем на линию выходят другие дети (по одному от каждого звена) и проделывают то же, что и предыдущие. Игра продолжается, пока все участники не выполнят задание по одному разу. Выигрывает то звено, где оказалось большее число детей, успевших позвонить первыми.

2. Подвижная игра «Прыжок в окно».

Две стойки стоят на расстоянии 1,2—1,5 м одна от другой. На стойках натянуты две веревки, одна на высоте 70 см, другая — 170 см. Играющие стоят в колонне по одному.

По сигналу играющие по очереди прыгают в «окно», преодолевая препятствие «барьерным шагом». После каждого прыжка верхняя веревка

опускается на 5 см ниже. Побеждает игрок, который преодолеет наиболее узкое «окно».

Инструктор. Сегодня вы все успешно сдали экзамен и приняты в группу спасателей!

3. Спокойная ходьба по залу.

Комплекс №12 «Весна пришла»

Оборудование: скакалки по количеству детей, маски-шапочки скворцов и кошки, мяч.

I. Вводная часть.

Дети входят под музыку в зал и строятся в шеренгу.

1. «Идем по дорожке» - ходьба гимнастическим шагом.
2. «Перешагиваем лужицы» — ходьба на носках, руки на поясе.
3. «Перепрыгиваем ручейки» - прыжки с ноги на ногу.
4. «Пробежим по мостику» - бег обычный.
5. «Допрыгнем до веточки» - прыжки вверх с разбега.
6. «Дышим свежим воздухом»-- ходьба с выполнением дыхательных упражнений.

Построение в круг.

II. Основная часть. ,

Общеразвивающие упражнения (со скакалками).

1. И. п. - скакалка, сложенная вдвое за спиной.

Выполнение: 1-3 - руки назад, подниматься на носки, 4 - и. п. (10 раз.)

2. И. п. - ноги врозь, скакалка, сложенная вчетверо, в опущенных руках.

Выполнение: 1,3- скакалку вверх, 2 - вправо (влево), 4 - и. п. (10раз.)

3. И. п. - правая нога впереди на середине скакалки, концы натянутой скакалки в согнутых руках.

Выполнение: 1-2- руки вверх, правую ногу согнуть в колене, вверх, 3-4 - и. п. (по 4 раза каждой ногой). ,

4. И. п. - сидя ноги врозь, скакалку, сложенную вдвое, зацепить за ступни и натянуть. Выполнение: 1-6 - наклон назад, прямые ноги вперед, покачаться (4раза), 7-8 - и. п.(4 раза.)

5. И. п. - скакалка сзади, держать за концы.

Выполнение: прыжки через вращающуюся скакалку на месте. (2 раза по 30 прыжков.)

6. Упражнение на дыхание.

И. п. - ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, в опущенных руках.

Выполнение: 1-2- руки вперед вверх, подняться на носки, носом вдох, 3-4 - и. п., выдох. (2 раза.)

III. Заключительная часть.

1. Игровое упражнение «Весна».

Иди, весна, иди,
красна.

Принеси ржаной
колосок,

Овсяной снопок,

Яблоки душистые,

Груши золотистые,

Ты пораньше
взойди,

Большой урожай в наш
Пас пораньше
квас. Солнышко-
разбудит. Там в поле
колоколнышко,
бежать,

Нам весну встречать.

А уж ясно солнышко

Припекло, припекло

И повсюду золото

Размело, размело.

Ручейки по улице

Все журчат, все

журчат, Журавли

курлыкают И летят,

и летят.

*Дети стоят в кругу,
пальчиками «идут» по воображаемой
поверхности. Загибают по одному пальчику,
начиная с мизинца.*

*Сжимают и разжимают
пальцы обеих рук, подходят к центру зала,
образуя маленький круг.*

*Дети шагают назад,
максимально расширяя круг, держатся за руки.
Поднимают руки вверх,
тянутся на носочках.*

*Опускают руки.
Бегут по кругу, взявшись за
руки.*

*Дети идут по кругу, взявшись
за руки, медленно поднимая руки вверх.*

*Идут по кругу, взявшись за
руки.*

*Медленно опускают руки.
Бегут по кругу в
противоположную сторону на носочках, руки на
поясе.*

*Идут по кругу с высоким
поднятием колена, руками изображают взмахи
крыльев.*

Инструктор. А теперь отгадайте загадку:

Эту птицу всякий знает,

На шесте ее дворец.

Червяков птенцам таскает Да трещит весь день... (скворец).

2. Подвижная игра «Скворцы и кошка».

Условия игры. Выбираются 3—4 ребенка - «скворцы», один ребенок — «кошка». На всех надеты соответствующие маски-шапочки, остальные дети по 3-4 человека берутся за руки, образуют круги-«скворечники». В каждом размещается по 1—2 «скворца». «Кошка» находится в стороне. Под легкую веселую музыку «скворцы» бегают по залу врасыпную. С окончанием музыки появляется «кошка» и старается поймать «скворцов». «Скворцы» прячутся в «скворечниках», в которых может находиться не более двух «скворцов». Пойманного «скворца» «кошка» уводит в свой дом. Игра повторяется 3-4 раза.

3. Подвижная игра «Назови птенчика».

Условия игры. Дети стоят в кругу. Водящий в центре круга с мячом. Он бросает каждому ребенку по очереди мяч, называя птицу. Ребенок ловит мяч, подбрасывает 2 раза вверх (с хлопком), называет птенчика и бросает мяч водящему. (Например, кукушка — кукушонок, аист — аистенок и т. д.)

4. Спокойная ходьба по залу.

Комплекс №13 «Прогулка в весенний лес»

Оборудование: 5 малых обручей (диаметр 30 см), 2 корзинки с наборами игрушечных овощей или предметами, их заменяющими, аудиозапись «Звуки природы».

1. Вводная часть.

Дети входят в зал под музыку и строятся полукругом.

Инструктор. Ребята, какие времена года вы знаете? Какое сейчас время года?

А как вы узнали? Какие весенние месяцы вы знаете? (Ответы детей.)

— А теперь мы отправимся в весенний лес на прогулку:

ходьба друг за другом;

ходьба с высоким подниманием колена — «перешагивают через лужи»;

бег друг за другом (20—25 с);

ходьба, построение в звенья.

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

Инструктор. Вот мы и пришли в лес.

1. «Весна в лесу. Все солнышку радуются. Радуются деревья, веточки тянут вверх и в стороны». И. п. — ноги на ширине ступни, руки внизу.

Выполнение: 1— руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 - и. п. (12раз.)

2. «И воробьи рады. Крылышками машут, чирикают, рассказывают друг другу, как зиму провели». ■

И. п. - ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение: 1-2 - взмах руками вверх; 3-4 - взмах руками вниз, сказать «Чирик-чирик!». (12 раз.)

3. «Радуются весне лисята: лапки вытянули, улыбаются, греются на солнышке».

И. п. - лежа на спине, руки вытянуты за головой, ноги вместе.

Выполнение: 1 - поворот на бок; 2 - поворот на живот; 3 - поворот на бок; 4 - и. п. То же в другую сторону. (10 раз.)

4. «И птички все в лесу рады, разгребают прошлогоднюю травку лапками, ищут что-нибудь вкусненькое».

И. п. - сидя на полу, ноги вытянуты вперед, руки в упоре сзади.

Выполнение: 1-2- согнуть ноги в коленях; 3-4 - и. п. (12 раз.)

5. «И дети рады солнышку».

И. п. — основная стойка.

Выполнение: 1-2 - прыжки «ноги врозь - руки вверх», хлопок над головой; 3-4 - прыжки «ноги вместе - руки вниз». (12 раз.)

6. «Сдуем росинку с листика» - упражнение на дыхание.

Вот росинка как слезинка,

На листочке висит,

Переливается, горит.

И. п. - основная стойка.

Выполнение: 1-2 - вдох; 3-4 - на выдохе согнуть руки в локтях и сдуть воображаемую росинку с ладоней; 5-6 - и. п. (3 раза.)

III. Заключительная часть.

Инструктор. А теперь пора нам и делом заняться.

1. Подвижная игра «Посадка овощей».

Дети делятся на две команды. Перед командами на противоположном конце зала лежат по 5 малых обручей. Первым игрокам вручают по корзинке с

набором игрушечных овощей (свекла, капуста, помидор, огурец, картофель) или с предметами, их условно изображающими. По сигналу дети бегут, раскладывают все овощи в свои обручи и пустую корзинку передают вторым номерам. Вторые номера бегут, собирают овощи и передают корзинки с овощами третьим и т. д. Побеждает команда, раньше завершившая игру.

Инструктор. Славно мы провели время в лесу! А теперь присядем и послушаем звуки леса.

2. Дети садятся в круг на ковер, закрывают глаза и слушают аудиозапись «Звуки леса». (2-3 мин.)

Комплекс №14 «Мы - спортсмены»

Оборудование: мячи (диаметр 20 см) по количеству детей.

I. Вводная часть.

Дети входят в зал под музыку и строятся в одну шеренгу.

Инструктор. Ребята! Отгадайте мою загадку - и вы узнаете, с каким предметом и что мы сегодня будем делать.

Стукнешь о стенку — я отскочу.

Бросишь на землю — я подскочу.

Я из ладоней в ладони лечу —

Смирно лежать никогда не хочу.

- Правильно, это мяч. Вы — дружные ребята? Значит, и делать все будете не по одному, а с другом.

Рассчитаться на «первый-второй». Построение парами. Первые номера берут по одному мячу и держат левой рукой.

Ходьба парами под удары в бубен. На громкий удар подбросить мяч вверх, поймать и передать другу (второму номеру).

На тихие удары - ходьба на носках.

Перестроение из пар в четыре звена, а затем поворотом — в четыре шеренги.

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Хлопки». -

И. п. - стоя лицом друг к другу, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, мяч в правой руке у детей, стоящих в первой и третьей шеренгах.

Выполнение: 1-8 — раскачивание рук вперед-назад. При движениях рук вперед перекладывать мяч в руки товарища. (8 раз.)

2. «Прокати мяч».

И. п. - сидя парами лицом друг к другу, опираясь руками об пол, ноги согнуты, мяч на полу у стоп детей из первой и третьей шеренг.

Выполнение: 1-2- толкнуть мяч товарищу, выпрямляя ноги, 3-4 - и. п. (8 раз.)

3. «Поймай мяч».

И. п. — стоя спиной друг к другу, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке у детей, стоящих в первой и третьей шеренгах.

Выполнение: 1-2 — повернуться вправо и поймать мяч, брошенный товарищем по сигналу инструктора; 3-4 - и. п. (8 раз.) То же выполнить влево.

4. «Передай мяч».

И. п. — стоя парами спиной друг к другу, ноги врозь на ширине плеч, у одного ребенка в руках мяч.

Выполнение: 1—2 — наклоняясь вперед, один ребенок передает между ногами мяч, а другой берет; 3-4 - оба выпрямляются. (10раз.)

5. «Лови мяч».

И. п. - лежа на спине парами, ногами друг к другу, у одного ребенка в руках мяч.

Выполнение: 1 - оба садятся одновременно; 2-3 - затем один бросает, а другой ловит мяч; 4 - оба возвращаются в и. п. (8раз.)

Заключительная часть.

1. Подвижная игра «Здравствуй, сосед!».

Играющие делятся на две равные группы и встают в два ряда лицом друг к другу на расстоянии вытянутых рук. Первые игроки - ведущие, они начинают игру: встают на одну ногу и скачут в направлении другой команды. Не останавливаясь, они обращаются к игроку: «Здравствуй, сосед!». Тот, к кому обращаются, отвечает «Здравствуй!» и прыгает за ведущим. Игра заканчивается, когда все дети образуют одну цепь прыгающих за ведущими.

Уточнения к игре:

Дети должны повторять движения ведущих.

Тот, кто неточно выполняет движения, выходит из игры

Указания к проведению. По ходу игры ведущие выполняют разнообразные упражнения, а играющие их повторяют. Они прыгают на левой ноге, на двух ногах, на правой, на двух ногах боком, выполняют подскоки и т. д.

Подвижная игра «Перебежки».

Дети делятся на две равные группы, встают друг против друга на расстоянии 3-4 м, начинают перебрасывать мяч друг другу. Если ребенок не поймал мяч, он переходит в другую команду и встает за игроком, который бросил ему мяч. Выигрывает та команда, в которую перешло больше игроков.

Уточнения к игре:

Мяч игроки перебрасывают друг другу по порядку.

Указания к проведению. Если в игре принимает участие большое количество детей, то нужно дать 2-3 мяча. Педагог может взять руководство игрой на себя.

Инструктор. Ребята! Вы прекрасно справились со всеми заданиями! Вы — настоящие спортсмены! Вас не остановят никакие трудности.

3. Спокойная ходьба по залу.

Комплекс №15 «Полет на Луну»

I. Вводная часть.

Все в колонну становись!
Подготовка к полету
началась! Ровным кругом
друг за другом Дружно,
весело шагаем,

Выше ноги поднимаем.
Врассыпную мы пойдём.
Змейкой, шагом и бегом.
Приставным галопом,
шагом.

Скрестно, с выпадами,
рядом.

Построение в три звена.
Ходьба в колонне по одному.
Ходьба с высоким подниманием колена.
Ходьба обычная.
Ходьба врассыпную.
Ходьба змейкой, бег змейкой.
Ходьба приставным боковым шагом. Вег
приставным галопом.
Ходьба скрестным шагом.
Ходьба с выпадами. Ходьба обычная.

Перестроение в четыре звена, а затем
поворотом - в четыре шеренги.

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Проверим ремни». - «Раз-два-три, ремни прикрепил!»

И. п. - стоя на коленях, руки на поясе.

Выполнение: 1-2-руки в стороны назад, сед на пятки, 3-4 - и. п. (10раз.)

2. «Подышим поглубже при вздохе». - «Ракета, ввысь лети! Космонавт,

глубже дыши!» И. п. - сед с прямыми ногами, руки на колени.

Выполнение: 1-2 - руки в стороны назад, туловище слегка назад, 3-4 - и. п. (10 раз.)

3.«Посмотри в иллюминатор». - «Посмотри в иллюминатор, друг! Глянь, сколько звезд сияет вокруг!»

И. п. - сед ноги врозь, руки вперед.

Выполнение: 1, 3 — поворот туловища вправо (влево), руки вправо (влево), 2, 4 - и. п. (10 раз.)

4. «Состояние невесомости». - «В воздухе, как ласточки, мы парим. Из отсека в отсек в корабле мы летим».

И. п. - лежа на животе, руки в стороны.

Выполнение: 1-2- приподнять голову, ноги, руки, 3-4 - и. п. (8 раз.)

5. «Пытаемся сесть в кресло». — «Садимся мы в кресло с огромным трудом. В 100 раз нам труднее удержаться в нем».

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища.

Выполнение: 1—2 — сед с прямыми ногами, руки внизу, 3-4 - и. п. (8 раз.)

6. «Радость прибытия». - «Радостью охвачена детвора: вот она под ногами — Луна!».

И. п. – ноги вместе, руки на поясе.

Выполнение: 1-4 – прыжки на двух ногах на месте, 5-8 – ходьба на месте. (8 раз.)

III. Заключительная часть.

1. Подвижная игра «Земляне и инопланетяне».

Условия игры. Дети делятся на 2 команды: землян и инопланетян (земляне - на одной половине зала в ракете, инопланетяне - на другой половине - в пещере). Музыка играет - дети бегают. Музыка замолкает - земляне ловят инопланетян, затем наоборот. Убегая, земляне должны успеть в ракету, а инопланетяне — спрятаться в пещере.

2. Релаксация «Парим в космосе».

Мы друзей хороших на Луне нашли,

Приглашаем в космос их и летим.

Мы парим, как ласточки, в вышине,

Звездами любимся в тишине.

Ветерок-проказник прилетел,

Опустив на землю нас, нежно шелестел.

И опять в ракету мы спешим, Ходьба обычная с выполнени-

На свою планету мы полетим. ем упражнений для рук: вверх,

Руки поднимая вверх назад, назад, вперед, вниз.

Вот по трапу вверх идет отряд

Комплекс №16 «На корабле»

Оборудование гимнастические скамейки, аудиозапись «Звуки природы. Шум моря».

I. Вводная часть.

Дети входят в зал и строятся в одну шеренгу.

Инструктор. Ребята! Сегодня вы-матросы! Нам предстоит далекое плавание, а для этого мы должны хорошо подготовиться. Налево! Шагом марш!

1. Ходьба друг за другом.
2. Ходьба по диагонали.
3. Ходьба со сменой направления.

Инструктор. Аврал!

Бег друг за другом. Ходьба. Построение в звенья.

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Мы плаваем кролем»*.

И. п. - основная стойка.

Выполнение: 1-8 - поочередные круговые движения руками вперед, имитируя плавание кролем на груди, 9-16 - то же назад, имитируя плавание кролем на спине, 17-18 - и. п. (4 раза.)

2. «У штурвала».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы сжаты в кулачки. Выполнение: 1-2 - наклон туловища вправо, 3-4 - и. п., 5-6 - наклон туловища влево, 7-8 - и. п. (8 раз.)

3. «Посмотрим в бинокль».

И. п. - ноги на ширине ступни, руки внизу.

Выполнение: 1-2 - поворот туловища вправо, поднести руки к глазам, соединив большой и указательный пальцы, 3-4 — и. п., 5-6 - то же в левую сторону, 7-8 - и. п. (8 раз.)

4. «Поднять якорь!».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Выполнение: 1-2 - наклон вперед, коснуться руками пола, 3-4 - и. п. (10 раз.)

5. «Гребцы».

И. п. - сидя, согнув ноги в коленях, руки в упоре сзади.

Выполнение: 1-2- не отрывая стопы от пола, сгибая руки, лечь на спину, 3-4 - и. п. (8 раз.)

6. «Взбираемся на мачты».

И. п. — лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Выполнение: 1-2 - поднять одновременно голову, руки и ноги, 3-4 - и. п. (10 раз.)

7. «А вот и дельфины».

И. п. - лежа на животе, ноги вместе, руки вытянуты вперед.

Выполнение: 1-2 - поднять верхнюю часть туловища, руки, соединив ладони, 3-4 - и. п. (12 раз.)

8. «Дельфины приветствуют нас, выпрыгивая из воды».

И. п. - ноги вместе, руки в стороны.

Выполнение: 1-2 - прыжки «ноги в стороны - руки вверх с хлопком над головой», 3-4 - и. п. (8раз)

9. «Ветер дует».

И. п. - ноги на ширине ступни, руки вниз.

Выполнение: 1-2- сделать глубокий вдох, 3-4 - сделать паузу и надуть щеки, 5-8 - медленный выдох, слегка наклонившись вниз, легко постукивая указательными пальцами по щекам, 9-10 - и. п. (2-3 раза.)

III. Заключительная часть.

Инструктор. А теперь последнее испытание. У нас два экипажа. В одном девочки, в другом - мальчики.

1. Подвижная игра «Моряки и морячки».

На противоположных сторонах зала стоят гимнастические скамейки. Справа - «каюты» де- ночек, слева - мальчиков. Экипажи стоят посередине зала друг напротив друга. По сигналу «Мо- ря-ки!» девочки убегают в свои «каюты» (салятся на стоящую справа гимнастическую скамейку), мальчики ловят девочек, стараясь помешать попасть в свои «каюты». По сигналу «Мо-ряч-ки!» девочки ловят мальчиков. Выигрывает команда, которая поймала больше игроков.

3. Спокойная ходьба по залу.

Инструктор. Вот и подошло к концу наше плавание. Все были очень ловкими и смелыми.

Комплекс №17 «Мой друг - волан»

Оборудование: воланы по количеству детей, обруч (диаметр 1 м).

Вводная часть.

Дети с воланами в руках входят под музыку в зал и строятся в одну шеренгу.

Инструктор. Ребята! Вы хотите научиться хорошо играть в бадминтон? Для этого надо уметь обращаться с воланом. Сегодня мы будем учиться делать упражнения с воланами.

«Идем друг за другом».

1. Ходьба друг за другом. Воланы в правой руке внизу.

«На носочках».

2. Ходьба на носочках, руки с воланом в стороны.

«На пяточках».

3. Ходьба на пятках, руки с воланом за спиной.

«Побежали!».

4. Бег друг за другом, высоко поднимая колени.

5. Построение врассыпную.

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Вытяни руки вперед и переложи волан в другую руку».

И. п. - ноги вместе, руки с воланом внизу.

Выполнение: 1-2- вытянуть руки вперед, переложить волан из правой руки в левую; 3-4 - переложить волан из левой руки в правую; 5-6 - и. п. (12 раз.)

2. «Подними волан вверх и переложи в другую руку».

И. п. - ноги на ширине ступни, руки с воланом внизу.

Выполнение: 1-2- поднять руки вперед и вверх и переложить волан из руки в руку, 3-4 - и. п. (12раз.)

3. «Спрячь волан».

И. п. - то же.

Выполнение: 1-2 - спрятать руки за спину и переложить волан из руки в руку, 3-4 - и. п. (12 раз.)

4. «Подбрось и поймай».

И. п. - ноги вместе, руки с воланом внизу.

Выполнение: 1-2 - подбросить волан вверх и поймать обеими руками, 3-4 - и. п. (10раз.)

5. «Поймай волан после хлопка в ладоши».

И. п. - то же.

Выполнение: 1-2 - подбросить волан вверх, хлопнуть в ладоши и поймать его, 3-4 - и. п. (10 раз.)

6. «Подбрось, повернись и поймай волан».

И. п. - то же.

Выполнение: 1-2 - подбросить волан вверх, повернуться вокруг своей оси на 360° и поймать его, 3-4 - и. п. (8 раз.)

7. «Подбрось волан и поймай другой рукой».

И. п. - то же.

Выполнение: 1-2 - подбросить волан вверх левой рукой и поймать правой, 3-4 - подбросить волан вверх правой рукой и поймать левой, 5-6 - и. п. (10раз.)

III. Заключительная часть.

Инструктор. Молодцы, ребята! Справились со всеми заданиями. Теперь можно и поиграть.

1. Игра малой подвижности «Яподброшу-тыпоймай».

Дети образуют круг, в центре круга лежит обруч, в котором стоит водящий с воланом. Водящий бросает волан вверх кому-то из ребят. Игрок должен его поймать.

Уточнения к игре: водящий не должен выходить из обруча; ребенок, не поймавший волан, временно выбывает из игры.

2. Спокойная ходьба по залу.

Инструктор. Вы сегодня научились действиям с воланами. Молодцы, все справились! Теперь вы сможете играть в бадминтон.

Комплекс №18 «Способные художники»

Ходьба в колонне по одному (20 секунд).

Ходьба перекатом с пятки на носок (20 секунд).

Бег широким и мелким шагом (20 секунд).

Обычный бег (25 секунд).

Ходьба по кругу (20 секунд).

Построение в круг.

Упражнение «Рисуем солнышко головой»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Круговое движение головой. Далее каждый ребенок «ри сует лучики для солнышка».

Повторить 6 раз. Каждый работает в своем темпе. Показ и объяснение воспитателя.

Указания детям: «Резких движений головой не делайте».

Упражнение «Рисуем воздушные шары локтями»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты к плечам.

1—4 — круговые движения локтями вперед.

5—8 — круговые движения локтями назад.

Повторить 8 раз. Темп умеренный.

Указание детям: «Спина должна быть прямая».

Упражнение «Рисуем колеса туловищем»

Исходная позиция: стоя", ноги на ширине плеч, руки на поясе.

1—4 — круговые движения туловищем в левую сторону.

5—8 — круговые движения туловищем в правую сторону.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп медленный, затем умеренный.

Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».

Упражнение «Рисуем домик коленом»

Исходная позиция: стоя, правая нога согнута в колене, ру ки за спиной.

Рисуем домик коленом правой ноги. Вернуться в исход ную позицию.

Исходная позиция: левая нога согнута, руки в замок за спиной.

Рисуем домик коленом левой ноги. Вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Указание детям: «Следите за движением колена».

Упражнение «Размешиваем краску»

Исходная позиция: стоя, правая нога согнута в колене, под нята, носочек оттянут, руки на поясе.

1—7 — вращательные движения стопой правой ноги.

8 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Исходная позиция: стоя, левая нога согнута в колене, под нята, носок оттянут, руки на поясе.

1—7 — вращательные движения стопой левой ноги.

8 — вернуться в исходную позицию. Повторить 4 раза. Темп умеренный.

Упражнение «Загадочные рисунки»

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой.

Поднять обе ноги и в воздухе нарисовать ногами кто что захочет.

Указание детям: «Заканчиваем рисовать рисунок на счет 16». Поощрения.

Упражнение «Радуемся своим рисункам»

Исходная позиция: стоя, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах вперед-назад. По 10 прыжков, чередуя с ходьбой на месте. Повторить 3 раза.

Комплекс №19 «Явления природы»

Вводная часть

Построение. Равнение.

Ходьба на месте (10 секунд).

Ходьба на месте с высоко поднятыми коленями (10 секунд).

Ходьба по залу с поворотами в углах зала (15 секунд).

Ходьба в полуприседе (15 секунд).

Бег широким и мелким шагом (20 секунд).

Бег врассыпную (20 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

Построение в шахматном порядке.

Основная часть

Упражнение «Падающий снег»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1—4 — медленно поднимать руки через стороны вверх, одновременно выполняя круговые движения кистями обеих рук.

5—8 — медленно опускать прямые руки вниз, одновременно выполняя круговые движения кистями рук.

Повторить 7 раз. Показ воспитателя.

Указание детям: «Руки поднимайте медленно».

Упражнение «Крупный град»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1—3 — пружинящие наклоны вперед, пальцы рук стучат по полу при каждом наклоне. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ воспитателя. Индивидуальная помощь.

Упражнение «Проливной дождь»

Исходная позиция: сидя на полу, ноги вперед, руки в упоре сзади.

1-2— поднять прямые ноги вверх.

— опустить правую ногу.

— опустить левую ногу.

Повторить 8 раз. Темп сначала медленный, затем быстрый.

Упражнение «Разноцветная радуга»

Упражнение, придуманное детьми

Показ ребенка. Повторить 7 раз. Индивидуальные указания и поощрения.

Упражнение «Страшный холод»

Исходное положение: стоя на коленях, руки опущены.

1—2 — сесть на пол справа, обхватить себя руками.

3_4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза в каждую сторону. Объяснение воспитателя.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

Упражнение «Легкий ветерок»

Исходная позиция: основная стойка, руки на пояс.

1—2 — плавно отвести правую руку в сторону, одновременно правую ногу выставить вперед на носок, губы свернуть трубочкой и произнести звук «у-у-у».

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения левой рукой и левой ногой. Повторить 8 раз. Показ и объяснение воспитателя. Темп медленный.

Упражнение «Мороз морозно»

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища.

Поднять правую ногу и в воздухе нарисовать ногой солнышко.

Поднять левую ногу и в воздухе нарисовать ногой солнышко.

Повторить по 3 раза каждой ногой. Каждый ребенок выполняет задание в своем темпе.

Упражнение «Попрыгаем»

Исходная позиция: основная стойка, руки на пояс.

20 прыжков на левой ноге, 20 прыжков на правой ноге, 10 шагов. Повторить 3 раза.

Комплекс №20 «Виды спорта»

Ходьба в колонне с поворотами в углах (15 секунд).

Ходьба на носках, пяточках (по 5 метров).

Обычный бег (20 секунд).

Бег с захлестыванием (20 секунд).

Ходьба обычная (15 секунд).

Перестроение в три круга.

Упражнение «Спортсмены на тренировке»

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки на поясе.

Рывки прямыми руками назад 5 раз — пауза.

Повторить 5 раз. Показ воспитателя. Темп умеренный.

Указание детям: «Голову не опускайте, следите за спиной».

Упражнение «Штангисты»

Исходная позиция: основная стойка, руки опущены, кисти сжаты в кулаки.

1—2 — с силой поднять руки вверх, разжать кулаки.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 10 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога.

Упражнение «Атлеты»

Исходная позиция: стоя на коленях, голова вниз, руки на поясе.

1—2 — правую (левую) ногу отвести в сторону — вверх, держа голову прямо.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп умеренный. Объяснение воспитателя.

Указание детям: «Ногу поднимайте выше».

Упражнение «Гимнасты»

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе. 1—3 — присесть, разводя колени в стороны; спина прямая. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп медленный. Показ воспитателя. Указание детям: «Туловище вперед не наклоняйте».

Упражнение «Пловцы»

Исходная позиция: лежа на животе, руки под подбородком. 1—2 — поднять голову и верхнюю часть туловища, руки вытянуть вперед-вверх, прогнуться.

3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Темп умеренный.

Показ ребенка.

Упражнение «Футболист»

Исходная позиция: лежа на спине, руки в стороны.

1 — согнуть в колене правую ногу,

2—3 — бить правой ногой по воображаемому мячу.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения левой ногой. Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп умеренный. Индивидуальные указания. По мощь.

Упражнение «Оздоровительный бег»

Исходная позиция: основная стойка.

Бег на месте, высоко поднимая колени. Повторить 3 раза по 20 секунд, чередуя с ходьбой.

Упражнение «Отдохнем»

Исходная позиция: ступни параллельно, руки опущены.

1—2 — поднять руки дугами через стороны вверх, потрясти ими.

3—4 — медленно вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Показ ребенка. Темп медленный.

Комплекс №21 «Добрые слова»

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба на носочках, руки к плечам, локти отвести назад (15 секунд).

Бег в колонне по одному (20 секунд).

Бег с высоким подниманием колена (15 секунд).

Ходьба с пятки на носок (20 секунд).

Ходьба обычная (10 секунд).

Построение в шахматном порядке.

Упражнение «Добрый»

Исходная позиция: стоя, ступни параллельно, руки опущены.

1 — руки отвести в стороны-назад.

2—3 — свести руки перед собой, обхватить плечи.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение и показ воспитателя.

Индивидуальная помощь.

Упражнение «Вежливый»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки под няты вверх.

1—2 — наклон вперед со взмахом рук назад, не опуская го лову; одновременно работать пальцами рук.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ ребенка. Поощрения.

Указания детям: «Ноги не сгибайте».

Упражнение «Здоровый»

Исходная позиция: основная стойка руки за спину.

1 — присесть на носках, с прямой спиной, разводя колени.

2 — упор руками, выпрямить ноги, голову опустить.

3 — присесть, руки вперед.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ и объяснение воспитателя.

Упражнение «Выносливый»

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

1 — поднять прямые ноги вверх, руки в стороны.

2 — развести ноги в стороны.

3 — ноги вверх.

4 — вернуться в исходную позицию.

Указание детям: «Ноги высоко не поднимайте».

Упражнение «Спортивный»

Исходная позиция: стоя на коленях, руки на поясе. •

— сесть на пол справа, не помогая руками.

— руки в стороны.

— руки на пояс.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 ра за в каждую сторону. Показ педагога.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение».

Упражнение «Известный»

Исходное положение: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1—2 — поворот вправо, руки вверх, пальцы рук сжать в кулаки.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения в левую сторону. Повторить по 4 ра за в каждую сторону. Показ ребенка. Индивидуальная помощь.

Упражнение «Веселый»

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе.

Ритмический бег на месте, высоко поднимая колени, от тягивая носок.

Повторить 3 раза по 30 секунд, чередовать с ходьбой. Темп средний.

Комплекс №22 «Деревья и кустарники»

Обычная ходьба (15 секунд).

Ходьба в приседе и полуприседе (20 секунд).

Бег с высоким подниманием колена (20 секунд). Обычный бег (20 секунд).

Обычная ходьба (15 секунд). Перестроение в три колонны.

1. Упражнение «Береза»

Исходная позиция: основная стойка.

— поднимая руки вверх, подняться на носки, посмотреть на руки.

— опустить руки на плечи, локти поднять вверх.

— поднять руки вверх, посмотреть на них.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный

2. Упражнение «Рябина» Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз.

1—3 — поднять руки за голову, одновременно пружинящие наклоны вправо (влево). 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения в другую сторону. Повторить по 4 ра за в каждую сторону. Темп умеренный.

3. Упражнение «Осинка»

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—3 — поднять руки и ноги вверх, потрясти ими в воздухе. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ ребенка.

4. Упражнение «Елка»

Исходная позиция: стоя на коленях, руки на поясе.

— правую ногу отставить вправо, руки в стороны.

— вернуться в исходную позицию.

— левую ногу отставить влево, руки в стороны.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный.

5. Упражнение «Шиповник»

Исходная позиция: сидя, ноги скрестно, руки на плечах.

1—2 — наклон вперед, правым локтем коснуться левого колена — выдох.

3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движения к другой ноге.

Повторить по 4 раза к каждой ноге.

6. Упражнение «Яблонька»

Исходная позиция: стоя на коленях, руки в стороны.

1—2 — поворот вправо, правой рукой коснуться левой пятки, левая рука на правом плече. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движения левой рукой. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

Темп умеренный.

7. Упражнение «Хорошее настроение»

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

10 подскоков на месте, поворот на 90 градусов, чередовать с ходьбой.

Повторить 4 раза.

Комплекс №23 «Птицы и насекомые»

Ходьба с поворотами в углах (15 секунд).

Ходьба скрестным шагом (15 секунд).

Ходьба выпадами (15 секунд).

Бег на носках (15 секунд).

Бег мелким и широким шагом (по 15 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

Перестроение в шахматном порядке.

1. Упражнение «Бабочки»

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки вниз.

— поднять дугами через стороны руки вверх, подняться на носки.

— потрясти прямыми руками.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Объяснение педагога. Темп умеренный.

2. Упражнение «Гуси»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1—2 — наклониться вперед, руки как можно сильнее отвести назад — вверх,

держа голову прямо. 3—4 — вернуться в исходную позицию.
Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ ребенка.
Указание детям: «Ноги не сгибайте».

3. Упражнение «Стрекозы»

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки вдоль тела.

1 — полуприсед. 2—3 — поочередно взмахивать руками вперед-назад, прогнуться. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ и объяснение педагога. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Ступни от пола не отрывайте, следите за тем, чтобы спина была прямой».

4. Упражнение «Лебедь»

Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены. 1—2 — прогнуться в спине, дотянуться руками до пяток. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение педагога. Указание детям: «Голову не опускайте».

5. Упражнение «Петух»

Исходная позиция: основная стойка руки на поясе.

— поднять правую ногу, руки развести в стороны.

— согнуть правую ногу в колене.

— выпрямить ногу.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить движения другой ногой. 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Показ и объяснения воспитателя.

6. Упражнение «Кузнечик» Исходная позиция: лежа на спине.

— подтянуть к груди согнутые в коленях ноги.

— не выпрямляя ног, повернуться направо.

— то же влево.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза в каждую сторону. Темп сначала медленный, затем умеренный. Объяснение педагога, показ ребенка. Индивидуальная помощь.

7. Упражнение «Воробей»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1—3 — подпрыгивать на двух ногах на месте.

4 — поворот на 360 градусов.

Повторить 10 раз. Показ ребенка. Объяснение педагога.

Указание детям: «Прыгайте легко и высоко».

Комплекс №24 «Наши имена»

Ходьба с поворотами в углах (10 секунд).

Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы (по 5 метров).

Ходьба в полуприседе (15 секунд).

Бег с захлестыванием (20 секунд).

Обычный бег (20 секунд).

Ходьба обычная (10 секунд).

Построение в три колонны.

1. Упражнение «Елена»

Исходная позиция: стоя, ступни параллельно, руки вдоль туловища.

1—2 — дугами поднять руки через стороны вверх, правая нога назад на носок.

3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движения левой ногой.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение воспитателя. Показ ребенка.

Указание детям: «Хорошо прогибайтесь. Упражнение вы полняете красиво, изящно».

2. Упражнение «Валерий»

Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены.

— правую руку положить на левое плечо.

— наклон вперед, коснуться правым локтем пола. 3—4 — обратное движение.

Повторить движения другой рукой. Повторить по 4 раза каждой рукой. Показ и объяснение педагога. Индивидуальные указания и помощь. Поощрения.

3. Упражнение «Артем»

Исходная позиция: стоя на коленях, руки на пояс.

— правая нога в сторону, правая рука на плечо.

— вернуться в исходную позицию.

— левая нога в сторону, левая рука на плечо.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп сначала умеренный, затем быстрый. Показ педагога.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

4. Упражнение «Валерия» Исходная позиция: сидя, ноги скрестно, руки в упоре сзади.

— ноги выпрямить.

— поднять ноги вверх.

— опустить ноги.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ педагога. Темп умеренный. Указание детям: «Ноги в коленях не сгибайте».

5. Упражнение «Валентина»

Исходная позиция: лежа на животе, руки вдоль туловища.

1 — согнуть ноги, руками захватить голеностопный сустав. 2—3 — с помощью рук потянуться вверх. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Объяснение педагога. Показ ребенка. Темп умеренный.

Индивидуальная помощь.

Указания детям: «Голову не опускайте. Хорошо прогибайтесь».

6. Упражнение «Роман»

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1—2 — поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками ног пола за головой.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Объяснение воспитателя.

Указание детям: «Руки от пола не отрывайте».

7. Упражнение «Григорий»

Исходная позиция: основная стойка.

Подпрыгивать на месте с высоко поднятыми коленями. Повторить 3 раза по 10 прыжков. Чередовать с ходьбой.

Комплекс №25 «Новый год»

Построение. Равнение. Повороты направо, налево.

Ходьба по залу с поворотами в углах (15 секунд).

Ходьба с высоким подниманием колена (15 секунд).

Ходьба спиной вперед (5 метров).

Бег врассыпную по залу (20 секунд).

Обычный бег по кругу (20 секунд).

Ходьба обычная (10 секунд).

Построение в три колонны.

1. Упражнение «Гномы»

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки опущены.

1—2 — руки плавно поднять через стороны вверх, соединить кисти рук в замок, подняться на носки. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ ребенка.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

2. Упражнение «Неваляшки»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1—2 — поворот вправо, правую руку отвести в сторону, левая на пояс.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».

3. Упражнение «Веселые клоуны»

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки на поясе.

— руки вверх, потянуться за ними, посмотреть на руки.

— наклониться к правой ноге, достать до пальцев ног.

— руки вверх.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить движения к другой ноге. Повторить по 4 раза к каждой ноге.

4. Упражнение «Полосатый жучок»

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой.

— поднять прямые ноги и руки вверх перед грудью.

— развести руки и ноги в стороны.

— свести ноги и руки перед грудью.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный

5. Упражнение «Рыбка»

Исходная позиция: лежа на животе.

1—2 — ноги согнуть в коленях, руками ухватиться за щиколотки, прогнуться.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ педагога. Указания и поощрения.

Указание детям: «Старайтесь сильно прогибаться».

6. Упражнение «Дед Мороз»

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки за спиной.

1—2 — поворот вправо (влево), обхватить плечи, голову опустить на грудь.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный. Показ ребенка.

Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте и не сгибайте».

7. Упражнение «Легкие снежинки»

Исходная позиция: основная стойка.

10 пружинков, 10 подпрыгиваний, 10 высоких прыжков. Повторить 2 раза.

Чередовать с ходьбой.

Комплекс №26 «Мы дружные»

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба парами, тройками, четверками (20 секунд).

Бег с захлестыванием по кругу (20 секунд).

Бег обычный (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (10 секунд).

Построение в круг.

1. Упражнение «Здравствуйте»

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки на поясе.

— взяться за руки.

— опустить голову, коснуться груди подбородком.

— поднять голову.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ детей. Темп умеренный.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

2. Упражнение «Мы вместе»

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки вдоль туловища.

1 — взяться за руки. 2—3 — поднять руки вперед — вверх, правая нога назад.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ детей. Темп умеренный.

Указание детям: «Постарайтесь хорошо прогнуться».

3. Упражнение «Мы проснулись»

Исходная позиция: сидя на полу, взявшись за руки, ноги прямые вместе.

1—2 — лечь на спину. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».

4. Упражнение «Мы умелые»

Исходная позиция: сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе.

— согнуть ноги в коленях,

— положить ноги вправо на пол.

— положить ноги влево на пол.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп сначала медленный, затем умеренный.

5. Упражнение «Мы ловкие»

Исходная позиция: сидя по кругу, ноги прямые вместе, руки на плечах друг у друга.

1—2 — наклон вперед.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ ребенка.

Указание детям: «Ноги в коленях не сгибайте».

6. Упражнение «Мы выносливые»

Исходная позиция: сидя по кругу, ноги прямые вместе, руки на плечах друг у друга.

1—2 — поднять прямые ноги вверх, одновременно поднять руки вверх.

3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз.

7. Упражнение «Мы внимательные»

Исходная позиция: основная стойка.

- правая рука на пояс.
- левая рука на пояс.
- правая рука в сторону.
- левая рука в сторону.
- правая рука на пояс.

— левая рука на пояс.

— правая рука вниз.

— левая рука вниз.

Повторить 8 раз. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

8. Упражнение «Мы дружные»

Исходная позиция: встать парами лицом друг к другу, взявшись за руки.

Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь. Повторить 3 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

Комплекс №26 «Мы – пожарные»

Равнение, направо, налево, направо (10 секунд).

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба в приседе и полуприседе (по 15 секунд).

Ходьба выпадами (15 секунд).

Бег обычный (20 секунд).

Бег спиной вперед (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (10 секунд).

Построение в три колонны.

1. Упражнение «Пожарные сильные»

Исходная позиция: основная стойка, руки к плечам, кисти сжаты в кулаки.

1— с силой поднять руки вверх, разжать кулаки, подняться на носки.

2— вернуться в исходную позицию.

3— с силой развести руки в стороны, разжать кулаки, подняться на носки.

4— вернуться в исходную позицию.

Повторить 10 раз. Объяснение педагога. Показ ребенка.

2. Упражнение «Сматываем шланги, готовимся к выезду»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1 — наклон вперед.

2—3 — вращательные движения обеими руками перед грудью.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ педагога.

Указание детям: «При выполнении вращательных движений имитируйте сматывание шланга».

3. Упражнение «Вызов принят, поехали»

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Подтягивать поочередно ноги к животу, затем их полно стью выпрямлять в коленях.

Повторить 6 раз. Темп сначала умеренный, затем быстрый, затем снова умеренный.

4. Упражнение «Качаем воду»

Исходная позиция: стоя на коленях, руки вдоль туловища.

1—2 — наклон вправо, руки вверх — выдох.

3—4 — вернуться в исходную позицию — вдох.

Выполнить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ педагога.

Указание детям: «Удерживайте равновесие».

5. Упражнение «Тушим пожар»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз, кисти в «замок».

1—4 — поднимая руки вправо — вверх, круговое движение корпусом в одну и другую сторону.

Повторить 8 раз. Темп умеренный.

6. Упражнение «Задание выполнено»

Исходная позиция: ноги скрестно, руки вниз.

12—16 подпрыгиваний, меняя положение ног врозь-скрестно, одновременно выполняя хлопки руками над головой.

Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой.

7. Упражнение «Пожар потушен»

Исходная позиция: основная стойка.

1—2 — руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох.

3—4 — руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох.

Повторить 10 раз. Темп медленный. Показ ребенка.

Указание детям: «Выдыхая, произносите: "у-х-х-х"».

Комплекс №27 « Хотим расти здоровыми»

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба на носках, на пятках, руки на поясе, локти отведены назад (по 5

метров).

Ходьба выпадами (20 секунд).

Бег на носках (20 секунд).

Бег в быстром темпе (20 секунд).

Ходьба спиной назад (10 секунд).

Построение около гимнастических стенок.

1. Упражнение «Потянулись»

Исходная позиция: основная стойка спиной к стенке.

1—2 — руки вверх — вдох, подняться на носки, захватить руками рейку гимнастической стенки.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ ребенка.

Поощрения.

Указание детям: «Голову не наклоняйте».

2. Упражнение «Наклонись»

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом за стенку на уровне пояса, правая рука на поясе.

1—2 — наклониться вправо, левая рука прямая.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

То же в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ педагога.

Указание детям: «Руку от стенки не отрывайте».

3. Упражнение «Послушные ноги»

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом за стенку на уровне пояса, правая рука вдоль тела.

— правая нога вперед на носок, правую руку на пояс.

— правая нога на пятку.

— приставить ногу, опустить руку.

— поворот на 180 градусов.

Повторить движения в другую сторону. Повторить по 5 раз каждой ногой.

Объяснение и показ воспитателя. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Удерживайте равновесие».

4. Упражнение «Потрудись»

Исходная позиция: стоя спиной к стенке, руки вдоль тела.

1 — поднять руки, захватить рейку, поднять прямые ноги.

2—3 — удержаться в таком положении.

4 — вернуться в исходное положение.

Повторить 6 раз. Показ и объяснение воспитателя. Темп медленный.

Указание детям: «Ноги высоко не поднимайте».

5. Упражнение «Не ленись»

Исходная позиция: лежа на полу, носками обеих ног держаться за нижнюю рейку стенки, руки за головой.

1—2 — поднять туловище, руки развести в стороны.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Объяснение и показ педагога.

Индивидуальная помощь. Поощрения.

6. Упражнение «Приседай»

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука как хватом на уровне пояса, правая рука на поясе.

— подняться на носки, руку правую вверх.

— полуприсед.

— подняться на носки.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ ребенка. Объяснение педагога.

Указание детям: «При приседании спину держите прямо».

7. Упражнение «Улыбнись»

Исходная позиция: стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди.

Прыгнуть на первую рейку, спрыгнуть с нее.

Каждый ребенок работает в своем темпе. Повторить 2 раза по 10 прыжков.

Чередовать с ходьбой.

Комплекс №28 «Мои друзья»

Ходьба обычным шагом (15 секунд).

Ходьба парами (15 секунд).

Ходьба скрестным шагом (15 секунд).

Бег за направляющим (40 секунд).

Ходьба обычная (15 секунд).

Построение парами в шахматном порядке (один ребенок из пары берет скакалку).

1. Упражнение «Поздоровались»

Исходная позиция: основная стойка спиной друг к другу, руки опущены.

Скакалка у одного ребенка в руках за спиной.

1—2 — повернуть голову вправо, одновременно развести руки в стороны, взяться за руки. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движение в другую сторону. Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: «Голову резко не поворачивайте».

2. Упражнение «Повстречались»

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу на расстоянии полушага, руки опущены, скакалка на полу между детьми.

1 — правая рука на левое плечо товарища, правая нога на скакалку.

— правая рука в сторону, правая нога отставлена в сторону на носок.

— правая рука на левое плечо товарища, правая нога на скакалку.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить движение левой рукой. Повторить по 4 раза каждой рукой.

3. Упражнение «Наклоняемся вместе»

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу близко, взявшись за руки, скакалка в опущенных руках обоих 1—2—3 — пружинящие наклоны в одну сторону, скакалку натянуть. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движение в другую сторону. Повторить по 4 ра за

4. Упражнение «Передай скакалку»

Исходная позиция: сидя на полу лицом друг к другу, ноги вместе, скакалка в опущенных руках одного из детей.

— наклониться вперед, положить скакалку на пол.

— вернуться в исходную позицию.

— другой ребенок наклоняется и берет скакалку.

— возвращается в исходную позицию.

Повторить 6 раз каждому ребенку. Темп умеренный. Объяснение воспитателя. Показ детей.

Указание: «При наклонах ноги в коленях не сгибайте».

5. Упражнение «Приседаем вместе»

Исходная позиция: скакалку положить в виде круга; встать на скакалку лицом друг к другу; руки опущены.

1—2 — присесть на носках, разводя колени в стороны, одновременно взяться за руки. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз.

6. Упражнение «Возьми скакалку»

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу, ноги параллельно но; скакалка, сложенная пополам, за спиной одного из ребят.

1—2 — поднять руки со скакалкой назад — вверх, передать скакалку товарищу,

3—4 — опустить скакалку вниз — назад.

Повторить 8 раз. Показ и объяснение воспитателя.

6. Упражнение «Веселые друзья»

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу, скакалка на полу около ног; один ребенок стоит около одного края скакалки, другой — около другого, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах через скакалку вперед-назад.

Повторить 4 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой.