КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ

СЕНТЯБРЬ, 1-2-я НЕДЕЛИ

Комплекс «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 стороны.

4.Ходьба друг за другом «как бычок», с опорой на ладони и стопы.

5.Прыжки «как зайка», 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.

1. Основная часть.

Инструктор. Моя волшебная палочка превратит вас в игрушек. 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. (6 раз.)

1. «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. (6 раз.)

1. «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. (6раз.)

1. «Зайки».

На лужок мы поскакали

И играть там дружно стали.

И. п. - ноги вместе, руки согнуть перед грудью, пальцы «смотрят» вниз.

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

 Инструктор. Молодцы! Игрушки очень довольны вами.

 III. Заключительная часть.

 1.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.

Инструктор. Вот и закончилось наше веселое занятие.

 2.Ходьба друг за другом. Выход из зала под музыку.

СЕНТЯБРЬ, 3-4-я НЕДЕЛИ

Комплекс «Мои любимые ножки»

I. Вводная часть.

*Дети входят в зал под музыку.*

Инструктор. Недавно мы говорили о наших верных помощниках - ручках. А сегодня по­говорим

о ножках. А для чего они нам нужны? Как вы думаете, удобнее и быстрее передвигаться на

четвереньках или на ногах?

*Дети отвечают.*

1. Основная часть.

Инструктор. А чтобы ваши ножки не уставали, их нужно тренировать и выполнять каж­дый

день специальные упражнения. Сегодня мы с вами и разучим такие упражнения.

Общеразвивающие упражнения:

Инструктор.

1. «Вот солнышко нас разбудило своими ласковыми теплыми лучами. Мы открыли глазки 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.)

1. «Потянулись».

И. п. - лежа на спине.

1-2 - руки вверх, за голову, носочки к полу;

3-4 - и. п. (4 раза.)

1. «Сели, разбудили ножки».

И. п. - лежа на спине.

1-2 - сесть из положения лежа;

3-6 - достать носочки ног;

7-8 - и. п. (4 раза.)

1. «Встали малыши на ножки и продолжили зарядку».

И. п. - руки на поясе.

Поочередное поднимание прямых ног. (6 раз.)

1. «От радости заплясали ножки у малышек».

И. п. - руки на поясе.

1-4 - пружинящие приседания, с каждым разом все ниже. (6 раз.)

1. Заключительная часть.
2. «Мы только научились ходить и поэтому пока идем неуверенно».

*Ходьба на носочках, потом на пяточках.*

1. «Между кустиками ходим, даже веточек не задеваем».

*Ходьба между кеглями.*

1. «Надоело малышам по норкам лазить, решили они побегать».

*Бег обычный.*

1. «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.

ОКТЯБРЬ, 1-2-я НЕДЕЛИ

Комплекс «Маленькие мышата»

1. Вводная часть.

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

то узнаете.

Под полом таится,

Кошки боится.

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

Мышка по полю пошла,

*Ходьба друг за другом.*

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

*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.

1. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. «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). (6раз.)

1. «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.)

3.«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. (6раз.)

4.«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.)

1. «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. (6раз.)

1. Заключительная часть.
2. Легкий бег.
3. Спокойная ходьба.

ОКТЯБРЬ, 3-4-я **НЕДЕЛИ**

Комплекс «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.*

I. 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.

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

вперед, 7-8 - руки с мячом вниз. (6раз.)

1. «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,

4 - и. п. Ноги не сдвигать. То же в левую сторону. (6раз.)

1. «Присядем».

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

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

1. «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.)

1. «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.

1. 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 ни­

когда не заболеете! Будьте здоровы!

1. Ходьба по залу (20 с). Построение в одну шеренгу. Выход из зала.

НОЯБРЬ, 1-2-я НЕДЕЛИ

Комплекс «Путешествие в осенний лес»

1. 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.
6. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Как тихо в лесу! Только что прошел дождь, и с мокрых ветвей капают капельки».

И. п. - лежа на спине.

1-2 - поднять руки вверх;

3-6 - постепенно опустить кисти, произнося «кап-кап-кап»;

7-8 - и. п. (6раз.)

1. «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.)

1. «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.)

1. «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. (4 раза.)

1. «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.)

1. «Смотрите, медведь на лесную полянку выходит, внимательно что-то на земле

рассматри­вает. Наверное, ягоды ищет».

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

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

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

1. Заключительная часть.

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

1. Ходьба друг за другом со звуком «ш-ш-ш».

Инструктор. Раз уж мы пришли в лес, поиграем в игру.

1. Игра «У медведя во бору». (2раза.)

А сейчас послушаем, как птички поют, рассказывают друг другу о том, какие чудесные

ребя­та сегодня в лесу им повстречались.

1. Слушание аудиозаписи «Голоса птиц», релаксация под музыку.

НОЯБРЬ, 3-4-я НЕДЕЛИ

Комплекс «В гости к Ежику»

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

1. Вводная часть.

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

Инструктор. Сегодня мы с вами пойдем в лес, в гости к Ежику.

1. Ходьба друг за другом со сменой ведущего. («Ищем тропинку в лесу».)
2. Ходьба с высоким подниманием колена. («Перешагиваем кочки».)
3. Ходьба на носках (руки в стороны), на пятках (руки за головой, локти разведены).
4. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. («Перепрыгиваем лужи».)
5. Ползание с опорой на ладони и колени. («Пройдем под кустиками».)
6. Бег с изменением темпа и направления. («Бежим к домику Ежика».)
7. Ходьба друг за другом с дыхательными упражнениями.

Дети берут кубики. Построение в три звена.

1. Основная часть.

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

Общеразвивающие упражнения.

1. 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. (6раз.)

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

Выполнение: 1- руки в стороны, 2 - наклон вперед, коснуться кубиком носка правой ноги 3-4 - выпрямиться, переложить кубик в другую руку. То же к левой ноге. (6 раз.)

1. И. п. - стоя на коленях, кубик в правой руке.

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

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

Выполнение: 1-2 - присесть, руки вытянуть вперед, переложить кубик в другую руку, 3-4 - и. п. (6раз.)

1. 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. (6раз.)

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

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

1. 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.

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

ДЕКАБРЬ, 1-2-я НЕДЕЛИ Комплекс «Зима пришла»

1. 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,

*Дети вращают руки перед собой. Обхватывают руками плечи.*

*Грозят пальчиком.*

*Вытягивают обе руки перед со­бой.*

*Грозят пальчиком.*

*Наклоняются вперед.*

Крепче, мой дружок,

держись!

Ты сиди, не упади,

Там канавка впереди.

Надо ездить осторожно,

А не то разбиться можно!

 *О.Высоцкая*

1. 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. п.

1. раз.)

2.«Погреем ножки».

И. п. - ноги слегка расставлены.

Выполнение: 1-2 - поднять правое (левое) колено, хлопнуть по нему, сказать: «Хлоп!», 3-4 - и. п. (6раз.)

3.«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.)

4.«Дровосек».

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

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

\*

1. - и. п. (6раз.)

5.«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.)

1. Заключительная часть.
2. Подвижная игра «Кто дальше бросит».

Условия игры. Дети стоят у линии на одной стороне зала. По сигналу инструктора

бро­сают мячи произвольным способом вдаль и бегут за ними. Игра повторяется 2-3 раза.

1. Спокойная ходьба по залу.

ДЕКАБРЬ, 3-4-я НЕДЕЛИ

Комплекс «В лес за елкой»

1. Вводная часть.

*Вход в зал и построение в одну шеренгу.*

 Инструктор. Скоро Новый год, а у нас ещё ёлки нет. Надо отправляться в лес за ёлкой.

 Может, в лесу нам кто и поможет красивую ёлочку отыскать. Как много снега выпало! Идти

 трудно!

1. Ходьба друг за другом.
2. Ходьба с высоким подниманием колен.
3. Ходьба обычная.
4. Построение в три звена.
5. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. «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. (6раз.)

1. «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.)

1. «Санки деткам дали - друг друга покатали».

И. п. - ноги вместе, руки вниз.

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

(6 раз.)

1. «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. (4 раза.)

1. «Нам весело!».

И. п. - ноги вместе, руки вниз.

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

1. Заключительная часть.

Перестроение в одну колонну.

Входит Снеговик с елкой.

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

Вам её 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 «Зима пришла».

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 поводим хоровод вокруг елочки!

1. Хоровод под песню «В лесу родилась елочка...».

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

Дети благодарят Снеговика и прощаются с ним.

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

ЯНВАРЬ, 1-2-я НЕДЕЛИ

Комплекс «Весёлые 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.

1. «Вперед, за Гелей Кеглевной!» - ходьба друг за другом за кеглей.
2. «Разомнем ножки» - бег друг за другом.
3. «Немного отдохнем, ленточки возьмем» - ходьба друг за другом. Дети берут ленты.

Построение в три звена.

П. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с лентами:

1. «Салют в честь Гели Кеглевны».

И. п. - ноги слегка расставлены, руки с лентами вниз.

Выполнение: 1-2 - полуприседая, правая рука с лентой поднята вперед и вверх, левая

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

1. «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.) '

1. «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.)

1. «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.)

П1. Заключительная часть.

Инструктор. А теперь пришла пора поиграть нам, детвора! Г еля 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.

1. Xодьба друг за другом (20 с). Выход из зала под музыку.

ЯНВАРЬ, 3-4-я НЕДЕЛИ

Комплекс «Любопытные козлята»

I. Вводная часть.

Инструктор. Сегодня, ребята, я вам расскажу историю про любопытных козлят, 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, пойдемте 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.

1. Ходьба друг за другом.
2. Бег друг за другом.
3. Ходьба.
4. Построение в круг.
5. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения:

1. Инструктор. Осматриваются козлята, куда это они зашли?

Исходное положение (и. п.) - основная стойка (о. с.).

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

1. Инструктор. Хочется им все потрогать.

И. п.-о. с.

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

1. Инструктор. Удивляются всему козлята.

И. п. - о. с. - ноги на ширине плеч.

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

1. 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.)

1. 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.)

1. Заключительная часть.
2. 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.

1. Спокойная ходьба детей по залу.

ФЕВРАЛЬ, 1-2-я НЕДЕЛИ

Комплекс «В гости к Снеговику»

I. Вводная часть.

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

Инструктор. Сегодня мы с вами отправимся в гости к Снеговику. Дорога трудная,

поэтому вам придется помогать друг другу. Нужно немного размяться перед трудной

дорогой.

1. «Разомнем ножки» - ходьба друг за другом.
2. «Два!» - перестроение в пары и ходьба парами.
3. «Один!» - перестроение в одну колонну и ходьба друг за другом.
4. «А теперь побежали!» - бег друг за другом.

Построение парами.

1. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. «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.)

1. «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 нале­

во, 7-8 - и. п. (4 раза.)

1. «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. (4 раза.)

1. «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.)

1. Заключительная часть.

Инструктор. А вот и Снеговик! Мы пришли поиграть с тобой, Снеговик, а то 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.

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

ФЕВРАЛЬ, 3-4-я НЕДЕЛИ

Комплекс «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, полетом они обязательно проходят тренировку.

1.Ходьба друг за другом (20 с).

2.Бег друг за другом (15-20 с); ходьба.

Дети берут обручи. Построение в три звена.

1. 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.)

1. «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 за спину - и. п. (6 раз.)

1. «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. (6 раз.)

1. «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. (4 раза.)

1. «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.)

1. «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. (6раз.)

Перестроение в две колонны.

1. Заключительная часть.
2. 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 самоле-­

 там пора отдохнуть.

1. Ходьба друг за другом. Выход из зала под музыку.

МАРТ, 1-2-я НЕДЕЛИ

Комплекс «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.

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

впе­реди.

1. «Дотянемся до солнышка» - ходьба на носках, руки с обручем подняты вверх.
2. «Солнышко нас обнимает» - ходьба на пятках, обруч на поясе, придерживаемый двумя

ру­ками.

1. «Полюбуемся солнышком» - ходьба обычная, обруч в вытянутых вперед руках.
2. 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 -п.п. (6 раз.)

1. «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.)

1. «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.)

1. «Солнышку весело с ребятками».

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.)

1. «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. - вы­

дох, улыбнуться. (6 раз.)

1. Заключительная часть.

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

1. И г р а «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!

1. Ходьба по залу (20 с). Выход из зала.

МАРТ, 3-4-я НЕДЕЛИ

Комплекс «Колобок»

Оборудование: мячи по количеству детей.

1. 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.

1. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с мячами:

1. Инструктор. Жили-были дед да баба на полянке у реки.

И. п. - о. с., мяч за спиной.

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

1. 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. (6раз).

1. 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. (6раз.)

1. 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. (6раз.)

1. 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.)

1. 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. (10раз.)

1. Заключительная часть.
2. 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!

1. Спокойная ходьба по залу.

**АПРЕЛЬ, 1-2-я НЕДЕЛИ**

**Комплекс «Весна в лесу»**

О б о р у д о в а н и е: гантели по количеству детей.

Персонаж: Медведь (взрослый в костюме).

1. **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 проведаем наших знакомых зверей.

По­смотрим, 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.

П. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с гантелями.

1. «Силачи».

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

Выполнение: 1- поднять руки с гантелями к груди, 2-5 - развести руки с гантелями в сто­

роны, 6 - и. п. (7раз.)

1. «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 .(б раз.)

1. «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. (6 раз.)

1. «Силачи тренируют ноги».

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

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

1. «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.

1. 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 познако­

миться поближе. Меня зовут Михайло Потапыч.

1. 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.

Медведь. 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

нам пора в группу.

АПРЕЛЬ, 3-4-я НЕДЕЛИ

Комплекс «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.

1. Ходьба друг за другом.
2. Бег друг за другом.
3. Ходьба друг за другом, построение в круг.
4. Основная часть.

Инструктор. 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. (6 раз.)

1. «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.)

1. «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.)

1. «А теперь воробышки очищают крылышки от песочка».

И. п. - основная стойка.

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

1. «Весело воробышкам».

И. п. - основная стойка.

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

1. Заключительная часть.

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

рать.

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», чирикая.

По сигналу инструктора «Кот идет!» «кот», мяукая, ловит «воробышков». Спастись

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 ребяток. Раз-два-три, опять

ре­бятки вы!

1. Выход из зала под музыку.

МАЙ, 1-2-я НЕДЕЛИ

Комплекс «Волшебное колесо»

Оборудование: обручи (диаметр 40 см) по количеству детей, украшенный обруч для

ин­структора (диаметр 50 см), медвежонок (игрушка).

1. 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.

1. Основная часть.

Инструктор. Сейчас проведем разминку с нашими волшебными колесами.

Постройтесь в три звена.

Общеразвивающие упражнения с обручами.

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

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

1. 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. (6раз.)

1. 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. (6раз.)

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

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

1. 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.)

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

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

1. Заключительная часть.

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

1. 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.

1. Выход из зала под музыку.

МАЙ, 3-4-я НЕДЕЛИ

Комплекс «Вперед, на пляж»

I. Вводная часть.

Дети входят в зал под музыку и строятся в круг.

Инструктор. Сегодня мы отправимся на пляж.

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

песком.)

1. Перешагивайте через ракушки, ножки высоко поднимайте. (Ходьба высоко поднимая

ноги, руки за спиной.)

1. Сколько на берегу водорослей! (Ходьба по ребристой доске, руки на поясе.)
2. А вот и пляж! Бегом по бережку! (Бег друг за другом.)
3. Ходьба друг за другом. Построение в круг.
4. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Погреем на солнышке ручки».

И. п. - основная стойка.

Выполнение: 1-3 - поднять одну руку вверх, поворачивать ладошку в разные стороны, 4

- и. п., 5-7 - поднять другую руку вверх, поворачивать ладошку в разные стороны, 8 - и. п.

(4 раза.)

1. «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.)

1. «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. (6раз.)

1. «Снова погреем ручки».

И. п. - основная стойка.

Выполнение: 1-3 - поднять две руки вверх, покрутить ладошками в разные стороны, 4 –

и. п. (7раз.)

1. «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. (6раз.)

1. «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.)

1. Заключительная часть.
2. 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!

1. Ходьба по залу. Выход из зала под музыку.