№1 **Комплекс №1**

**Вводная часть.** Ходьба в колонне. Легкий бег. Ходьба за первым, за последним (менять направление движения 3 раза). Построение в звенья.

**Основная часть.**

1. **«Хлопок».** И.п.: - ноги слегка расставить, руки за спину. 1 – 2 –руки через стороны вперёд, хлопнуть со словом «хлоп»; 3 – 4 –и.п. Повторить 6 раз.
2. **«Птички».** И.п.: то же. 1 – 3 – руки в стороны, помахать ими («крылья машут»); 4 – и.п. Повторить 5 раз.
3. **«Крепкие колени».** И.п.: стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – 2 – наклон вперёд, ладони на колени со словом «крепкие»; смотреть вперёд; 3 – 4 – и.п. Повторить 6 раз.
4. **«Часы бьют».** И.п.: то же. 1 – наклон вперёд со словом «бум»; 2 – выпрямиться со словом «бом». Повторить 5 раз.
5. «**Спрятались».** И.п.: то же. 1 - присесть, опустить голову со словом «спрятались»; 2 – и.п. Повторить 5 раз.
6. **«Зайчик».** И.п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 8 – 10 – подпрыгиваний, 8 – 10 – шагов на месте.

**Заключительная часть.** Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба. Упражнение на дыхание: «Куры».  
Дети стоят, наклонившись пониже, свободно свесив руки – «крылья» и опустив голову. Произносить «тах – тах – тах», одновременно похлопывая себя по коленям – выдох, выпрямиться, поднимают руки к плечам – выдох. Повторить 3-5-раз.  
Бормочут куры по ночам,  
Бьют крыльями тах – тах (выдох),  
Поднимаем руки мы к плечам (вдох).  
Потом опустим - так.

**Комплекс № 2 (с флажками).**

***Вводная часть.*** – Обычная ходьба; ходьба на носках со свободным движением рук; обычная ходьба; пружинистый шаг; обычная ходьба; легкий бег на носках. Построение в звенья.

***Основная часть.***

1. «Помаши». И.п.: ноги слегка расставить, флажки за спиной.

1-2-флажки через стороны вверх, помахать, посмотреть; 3-4- и.п. Повторить 6 раз.

1. «Самолет делает разворот». И.п.: ноги врозь, флажки в стороны (вертикально). 1-поворот вправо; 2- и.п. То же, влево. Ноги не сдвигать. Повторить по 3 раза.
2. «Постучи над головой». И.п.: стоя на коленях, флажки опущены. 1-2- сесть на пятки, постучать флажками над головой, потянуться, посмотреть на них; 3-4- и.п. Повторить 5-6-раз.
3. «Покажи флажки». И.п.: ноги врозь, флажки за спину. 1-2- наклон вперёд, флажки вперёд, сказать «вот»; 3 - 4 - и.п. Повторить 5 раз.
4. «Приседание». И.п.: ноги – пятки вместе, ноги врозь, флажки внизу. Присесть, вытянуть флажки вперёд, сказать «сесть», вернуться в и.п. Повторить 7 раз.
5. «Ножницы». И.п.: ноги на ширине плеч, руки с флажками в стороны. Скрестить прямые руки с флажками перед собой, сказать «ж-ж», развести в стороны. Повторить 6 раз.
6. «Подскоки». И.п.: ноги слегка расставить, флажки вниз. 8-10 подскоков, встряхивая флажками, и 8-10 шагов со взмахом флажков. Повторить 3 раза.

***Заключительная часть.*** Перестроение из звеньев в колонну. Бег. Ходьба.

По утрам зарядку делай

Будешь сильным,

Будешь смелым!

**Комплекс №3**

**Вводная часть.** Ходьба в колонне. Ходьба парами. На сигнал «остановиться» присесть и развести руки, стараясь соединить лопатки. Бег парами по прямой и врассыпную, держась за руки. Ходьба в колонне, построение в звенья.

**Основная часть.**

1. **«Хлопки».** И.п.: ноги слегка расставить. 1-2-руки в стороны; 3-4- вниз, сделать два хлопка по бёдрам, сказать «хлоп, хлоп». Повторить 5раз.
2. **«Хлопки по полу».** И.п.: сидя, ноги скрестно, руки упор сзади. 1-наклон вперёд, коснуться руками пола; 2-хлопнуть дальше, сказать «хлоп, хлоп»; 3-4-и.п. Повторить 5 раз.
3. **«Положи».** И.п.: лежа на спине, руки, на затылке, ноги согнуты. 1-2-положить ноги вместе справа, голову и плечи не поднимать; 3-4-и.п. То же, влево. Ноги вместе в согнутом положении. Повторить по 4 раза.
4. **«Оглянись».** И.п.: сидя, ноги скрестно, руки у плеч. 1-2- поворот вправо, посмотреть, сказать «вижу»; 3-4- и.п. То же, влево. Повторить по 3 раза.
5. **«Выше колено».** И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1- согнуть поднять правую ногу, носок вниз; 2- и.п. То же, левой. Дыхание произвольное. Повторить по 4 раза.
6. **«Пружинка и подскоки».** И.п.: о.с. руки на пояс. 1-2- пружинки и 8 подскоков на месте. Повторить 3-4 раза, чередуя с ходьбой.

**Заключительная часть.** Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба. Игра «Жуки». По сигналу дети бегают в разные стороны «жуки полетели». По сигналу «Жуки упали»- ложатся на спину и делают свободные движения руками и ногами «барахтаются».-2мин. Обычная ходьба

**Комплекс №4 (с обручем)**

**Вводная часть.** Ходьба в колонне. Ходьба на внешних краях стоп, руки за головой. Обычная ходьба, по сигналу принять положение стоя на одной ноге («цапля») и удерживать его 5-10 сек. Перестроение в звенья.

**Основная часть.**

1. «Посмотри в обруч». И.п.: ноги слегка расставить, обруч к плечам. 1- обруч вверх, посмотреть; 2-и.п., сказать «вниз». Повторить 5 раз.
2. «Поверни обруч». И.п.: сидя в обруче, ноги скрестно, обруч у пояса. 1-2- поворот вправо, повернуть в обруч; 3-4- и.п. То же, влево. Смотреть в сторону поворота. Повторить по 3 раза.
3. «Не задень». И.п.: то же, ноги согнуть, обруч перед ногами, руки упор с боков. 1-2- ноги прямые врозь; 3-4- и.п. Повторить 5 раз.
4. «Положи и возьми». И.п.: ноги врозь, обруч перед грудью. 1 – 2 – наклон вперёд, положить обруч – выдох; 3 – 4 –и.п. вдох. То же, взять обруч. Повторить 5 раз.
5. «Пролезь». И.п.: ноги врозь, руки за спиной, стоять в обруче. 1 – присесть, взять обруч; 2- выпрямиться; 3- поднять вверх; 4 – обруч к плечам, положить. Повторить 4 раза.
6. «Подпрыгивание». И.п. ноги слегка расставить, руки за спину, обруч на полу. Подскоки (2круга) вокруг обруча. Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой.

**Заключительная часть.** Перестроение из звеньев в колонну. Упражнение на дыхание «Паровозик». Ходьба по залу с попеременными движениями руками и произнесением «чух-чух-чух». Обычная ходьба.

**Комплекс № 5**

**Вводная часть.** Обычная ходьба. Ходьба на носках со свободным движением рук. Обычная ходьба. Подскоки. Ходьба.

**Основная часть.** **1. «Хлопок».** И.п.: ноги слегка расставить, руки внизу. 1 – руки в стороны; 2 – хлопок перед собой, сказать «хлопок»; 3 – в стороны; 4 – и.п. Повторить 5 раз.

**2. «Маятник».** И.п.: ноги слегка расставить, руки прямые назад. 1 – взмах рук вперёд, сказать «тик»; 2 – и.п.; 3 – взмах вперёд, сказать «так»; 4 – и.п. После 6 – 8 движений руки вниз, пауза. Повторить 3 раза.

**3. «До колена».** И.п.: сидя, ноги скрестно, руки на пояс. 1 – 2 – наклон к правому колену, стараясь коснуться лбом колена – выдох; 3-4- и.п. То же к левому колену. Повторить по 3 раза.

**4. «Посмотри на пятки».** И.п.: стоя на коленях, ноги вместе, руки на пояс. 1 – 2 – поворот вправо, посмотреть; 3 – 4 – и.п. То же влево. Повторить по 3 раза.

**5. «Поднять ногу».** И.п.: лежа на спине. 1 – правую вверх; 2 – и.п. То же, левой. Повторить по 3 раза.

**6. «Перекат на пятки».** И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 1 – подняться на носки; 2 – перекат на пятки. После 4 – 6 движений пауза, отдых. Голову не опускать. Дыхание произвольное. Повторить 3раза.

**7. «Прыжки».**  И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 8-10 – подпрыгиваний, пружиня колени на месте. Чередовать с ходьбой.

**Заключительная часть.**  Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба. Медленный бег. Ходьба врассыпную с дыхательными упражнениями. Вдох («сорвём цветок и понюхаем»), выдох со звуком «а-а-а» («приятно пахнет»).

**Здоровье в порядке - спасибо зарядке.**

**Комплекс № 6. (с палкой)**

**Вводная часть.** Ходьба в колонне. Бег парами. Ходьба через центр зала парами. Построение в звенья.

**Основная часть.**

1. «Палку вверх, на плечи». И.п.: ноги – пятки вместе носки врозь, палка внизу. Поднять палку вверх, перевести на плечи, снова поднять вверх, вернуться в и.п. Повторить 5 раз.
2. «Повороты в стороны». И.п.: сидя по - турецки, палка внизу. Повернуться вправо (влево), положить палку, выпрямиться. Повторить 6 раз.
3. «Пружинки». И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, палка вертикально. Выполнить три небольших полуприседания, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.
4. «Наклоны в стороны». И.п.: ноги на ширине плеч, палка за спиной, руки согнуты в локтях. Наклониться вправо (влево), выпрямиться. Повторить 5 раз.
5. «Присесть палку вперёд». И.п.: пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Присесть, палку вытянуть вперёд, вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.
6. «Палку к груди». И.п.: то же. Поднять палку вперёд, подняться на носки, перевести палку к груди, опуститься на всю ступню, снова вытянуть руки с палкой вперёд, подняться на носки и вернуться в исходное положение. Повторить 7 раз.
7. «Прыжки на месте» И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, палка на плечах. Выполнить 8 прыжков на месте, ходьба, вновь повторить прыжки. Повторить 3 раза.

**Заключительная часть.** Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба. Бег. Ходьба.

Зарядку делай каждый день –

Пройдёт усталость, грусть и лень.

**Комплекс №7**

**Вводная часть.** Ходьба и бег врассыпную. По сигналу «Лягушка» присесть и замереть. Ходьба в колонне. Построение в звенья.

**Основная часть. *1. «Растягивание резины».*** И.П.: ноги слегка расставить, руки перед грудью. 1 – руки в стороны – растянули; 2 – и.п. Повторить 5 раз.

***2. «Бокс».*** И.п.: то же, руки согнуть, кисти в кулак. Быстро выпрямить вперёд, то правую, то левую руку, меняя их положение. После 4 – 6 – движений руки опустить. Повторить 3 раза.

***3. «Волчок».*** И.п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. 1 – 7- наклон вперед, вправо, назад, влево, вперед – вращение; 8 – и.п. После двух повторений пауза. Выполнять в умеренном и медленном темпе. Повторить 2раза.

***4. «Повернись».*** И.п.: лежа на спине, руки вверх, кисти соединить. 1 – 2 – поворот на живот; 3 – 4 – и.п. Стараться ноги и руки не сгибать. Менять направление поворота. Повторить 5 раз.

***5. «Потянись».*** И.п.: стоя на коленях, руки к плечам. 1 – 2 – сесть на пятки, руки вверх, потянуться, посмотреть вверх; 3 – 4 –и.п. Повторить 6 раз.

***6. «Подпрыгивание».*** И.п.: ноги слегка расставить, руки за спину. 8 – 10 – подпрыгиваний, пружиня колени на месте. Повторить 3 – 4 – раза, чередуя с ходьбой.

**Заключительная часть.**  Перестроениеиз звеньев в колонну. Ходьба. Медленный бег. Ходьба. Упражнение на дыхание. «Семафор». Поднимание рук в стороны и медленное их опускание вниз с длительным выдохом и произношением звука «с – с – с».

Вот как мы здоровы,

Всё у нас в порядке.

Каждый день по утрам,

Делаем зарядку.

**Комплекс №8 ( с мячом)**

**Вводная часть.** Обычная ходьба; ходьба на носках; обычная ходьба; ползание на стопах и ладонях; обычная ходьба. Перестроение в звенья.

**Основная часть.**

1. **«Вверх».** И.п.: ноги слегка расставить, мяч за голову. 1 – 2 – мяч вверх, посмотреть; 2 – и.п. Повторить 5 раз.
2. **«Прокати».** И.п.: стоя на коленях, мяч на полу, руки за спину. 1 – 3 – наклон вперёд, прокатить вправо – влево; 4 – и.п. Повторить 5раз.
3. **«Прокати в ворота».** И.п.: сидя, мяч на полу у колен, руки упор с боков. 1 – согнуть ноги; 2- 3 – прокатить под ногами вправо – влево; 4 – и.п. Повторить 6 раз.
4. **«Подними».** И.п.: сидя, руки упор сзади, мяч зажат между ступнями. 1 – мяч вверх; 2 – и.п. Повторить 5 раз.
5. **«Брёвнышко».** И.п.: лежа на спине, мяч вверх. Поворот на живот, спину в одну, другую сторону. Повторить 3 раза.
6. **«Бросок и ловля».** И.п.: ноги слегка расставить, мяч у груди. Присесть, бросить мяч о пол, поймать и хорошо выпрямиться. Повторить 6 раз.
7. **«Не задень».** И.п.: ноги слегка расставить, мяч на полу, руки на пояс. 8 – 10 – подскоков и ходьба на месте. Повторить 3 раза.

**Заключительная часть.** Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба. Медленный бег. Упражнение на дыхание. Медленная ходьба по залу. На вдох – руки поднять в стороны, на выдох опускать вниз с произнесением длительного звука «гу – у – у».

**Комплекс №9**

**Вводная часть.** Обычная ходьба. Ходьба врассыпную. Ходьба в колонне. Легкий бег на носках. Ходьба. Построение в звенья.

**Основная часть.**  **1. «Постучи пальцами».** И.п.: лёжа на спине. 1 – 2 – руки вверх, постучать по полу; 3 – 4 – и.п. Повторить 5 раз.  
**2. «Брёвнышко».** И.п.: то же, руки на затылок. 1 – 2 – локти вперёд и поворот на бок; 3 – 4 – и.п. То же, на другой бок. Повторить по 4 раза.  
**3. «На пляже».** И.п.: то же, на животе, руки упор под подбородком. 1 – 6 – согнуть ноги, поиграть ими; 7 – 8 – и.п. Повторить 5 раз.  
**4. «Оглянись».** И.п.: стоя на коленях, руки за голову. 1 – 2 – поворот вправо, хлопнуть по пяткам, сказать «хлоп»; 3 – 4 – и.п. То же, в другую сторону. Повторить по 4 раза.  
**5. «Пружинка и приседание».** И.п.: о.с. руки на пояс. 1 – 2 – пружинка; 3 – приседание; 4 – и.п. Локти и колени широко в стороны. Повторить 5 раз.  
**6. «Подскоки».** И.п.: ноги слегка расставить. 8 – 10 – подскоков. Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой. **Заключительная часть.** Перестроение в колонну. Ходьба.   
Игра «Пузырь»

**Пусть летят к нам в комнату,  
 Все снежинки белые.  
 Нам совсем не холодно,  
 Мы зарядку делаем!**

**Комплекс №10 (с палкой)**

**Вводная часть.** Обычная ходьба. Ходьба на носках, Обычная ходьба. Ходьба на пятках, руки на поясе. Обычная ходьба. Пружинистый шаг. Обычная ходьба. Построение в звенья.  
**Основная часть.**  
**1. «Палку вверх, вперёд, вниз».** И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Поднять палку вверх, перевести вперёд, опустить, сказать «вниз». Повторить 5 раз.  
**2. «Наклоны в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, палка над головой. Наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение. Повторить 6 раз.  
**3. «Палку за колено».** И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, палка внизу. Поднять правое (левое) колено, положить палку чуть ниже колена, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.  
**4. «Повороты в стороны».** И.п.: ноги на ширине плеч, руки с палкой внизу. Повернуться вправо (влево), палку вытянуть вперёд, вернуться в и.п. Повторить 6 раз.  
**5. «Приседание».** И.п.: ноги – пятки вместе, носки врозь, один конец палки на полу (вертикально), другой в двух руках. Присесть, встать. Повторить 5 раз.  
**6. «Палку за голову».** И.п.: пятки вместе, носки врозь, палка за головой на плечах. Поднять палку над головой прямыми руками, подняться на носки, вернуться в и.п. Повторить5 раз.  
**Заключительная часть.** Перестроение из звеньев в колонну. Ходьба. Лёгкий бег. Упражнение на дыхание «Самолёт»  
Дети стоят. Развести руки в стороны ладонями кверху. Поднять голову вверх – вдох. Сделать поворот в сторону. Произнося «жжж…» - выдох; стать прямо опустить руки – пауза.  
**Расправил крылья самолёт,  
Приготовились в полёт.  
Я направо погляжу:  
Жу – жу – жу.  
Я налево погляжу:  
Жу – жу – жу.**