|  |
| --- |
|  |

***Сентябрь I и II неделя***

Комплекс №1

**«Кошечка»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Название упражнения* | *Исходное положение* | *Выполнение* | *Дозировка* | *Темп* |
| «Потягивание» | Лежа на спине, руки вдоль туловища | 1-руки вверх, потянуться, носки оттянуть2- И.П. | 5-6 раз | Средний |
| «Велосипед» | То же | Круговые движения ногами | По 20 сек. В 3 подъема | Средний |
| «Кошечка лакает молоко» | Стоя на четвереньках | 1-поднять голову вверх, прогнуть спину2-опустить голову вниз, спину округлить | 5-6 раз | средний |
| «Ловля мух» | Сидя на пятках руки на поясе | 1-подняться на колени, хлопок над головой2-И.П. | 5-6 раз | средний |
| «Надоедливые мухи» (прыжки) | Ноги вместе, руки на поясе | Прыжки с хлопками над головой | 15 прыжков по 2-3 раза | средний |

**РАЗМИНКА: «Хлопок»**

И.п.: Ноги слегка расставить, руки вниз

1 – руки в стороны

2 – хлопок перед собой, сказать «хлоп»

3 – в стороны

4 – И.п. (5 – 6 раз)

*ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА*

|  |  |
| --- | --- |
| **1.** Пошли пальчики гулять.А вторые догонять.Третьи пальчики пешком.А четвертые бегом.Пятый пальчик поскакалИ в конце пути упал | Подушечками больших пальцев нажимать на колени. Указательными пальцами.Средние пальцы.Безымянные пальцыМизинчиками пружинистые движения.Всей ладошкой хлопнуть по коленям. |
| **2.** Сидит белка на тележкиПродает она орешки:Лисичке – сестричкеВоробью,Синичке,Мишке толстопятомуЗайчику усатому Вот так | И.п. – кисти в кулак, круговые движения кистью вправо.Круговые движения влевоРазогнуть большой палец,Разогнуть указательный палец,Разогнуть средний палец,Разогнуть безымянный палец,Разогнуть мизинец,Раскрыть кисть. |

Выполнять правой рукой, затем левой и далее двумя руками.

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА***

**«Гуси шипят».** И.п. ноги вдоль, руки за спину

1. наклон вперед, голову приподнять, сказать «Ши-ши-ши».

2. И.п. (5 – 6 раз)

***УПРАЖНЕНИЕ ДЛЯ ЖИВОТА***

И.п. сидя ноги врозь, руки на поясе

1. наклон вперед коснуться пальцами носков ног

2. И.п. (5 – 6 раз)

**УПРАЖНЕНИЕ НА ПРОФИЛАКТИКУ ОСАНКИ**

**И ПЛОСКОСТОПИЯ**

**А)** И.п. ноги узкой дорожкой, руки вдоль туловища

1. поднять руки вверх, отводя ногу назад – вдох.

2. И.п. – выдох (5 – 6 раз)

**Б)** И.п. ноги узкой дорожкой, руки за головой подняться на носки и опуститься на всю ступню (5 – 6 раз)

***ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ***

1 минута, через каждые 7 дней прибавлять 15 секунд.

***ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА***

|  |  |
| --- | --- |
| Воздух мягко набираем | Вдох |
| Шарик красный надуваем | Выдох |
| Пусть летит он к облакам | Вдох |
| Помогу ему я сам | Выдох |

***Сентябрь III и IV неделя***

Комплекс №2

Взять за основу комплекс №1 с внесением изменения: прибавить бег на 15 секунд (до среды). Заменить дыхательную гимнастику «А корова - у». Ритмично двумя пальцами одновременно нажимать на крылья носа сверху и отпускать.

***Октябрь*** ***I и II неделя***

Комплекс №3

**«Медвежата»**

Медвежата в чаще жили и с зарядкою дружили

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Название упр-ия* | *Исходное положение* | *Выполнение*  | *Дозировка* | *Темп* |
| «Потягушки» | Лежа на спине, руки вдоль туловища | 1. поднять правую руку вверх, носок тянуть.2. И.П.3 – 4. другой рукой | По 3 раза каждую руку | Средний |
| «Ножками играли» | Тоже | 1. подтянуть правую ногу, согнутую в колене к животу.2. И.П.3 - 4. тоже другой ногой.  | По 3 раза каждую ногу | Средний |
| «Спинку вигибали» | Стоя на четвереньках | 1. голову опустить вниз спину округлить.2. голову вверх прогнуть спину. | 5 – 6 раз | Средний  |
| Повороты головы | То же  | 1. поворот головы вправо.2. влево. | По 3 раза в каждую сторону | средний |
| Ходьба в развалочку | Ноги широкой дорожкой, руки на поясе | 1 – 2 перенести тяжесть тела на правую (левую) ногу | По 5 раз на каждую ногу | Средний  |

**РАЗМИНКА: «Сильные»**

И. п. руки в стороны

1 - руки к плечам

2 - И.п. (5 – 6 раз)

*ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА*

|  |  |
| --- | --- |
| **1.** Вот помощники мои – Как их хочешь поверниПо дорожке белой, гладкойСкачут пальцы как лошадкиЧок – чок , чок – чок. | Показать пальцыПоворачивать кисть ладонями кверхуИ к низу.Пальцами проводят по другой рукеДва пальца одной руки «скачут» по другой руке |
| **2.** Этот пальчик – дедушкаЭтот пальчик – бабушкаЭтот пальчик – папочкаЭтот пальчик – мамочкаЭтот пальчик – я, вот и вся моя семья | Показывать поочередно пальчики |

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА***

**«До колена»** И.п. сидя ноги скрестно, руки на поясе.

1 – 2. Наклон к правому колену, стараясь коснуться лбом колена

3 – 4. И.п. тоже к левому колену (5 – 6 раз)

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖИВОТА***

И. п. встать прямо, руки на поясе,

1. повернуться вправо (влево)

2. И.п. (5 – 6 раз)

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСАНКИ***

***И ПЛАСКОСТОПИЯ***

**А)** И.п. ноги на ширене плеч, руки на поясе

1 – 2 развести локти в стороны, сводя лопатки – вдох.

3 – 4 И.п. выдох

**Б)** «Маляр» – поглаживание большим пальцем одной ноги по подъему другой до колена (5 – 6 раз)

***ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ***

1 минута 15 секунд

***ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА***

Носом – вдох, а выдох – ртом,

Дышим – глубже, а потом –

Марш на месте, не спеша,

Коль погода хороша.

***Октябрь III и IV неделя***

Комплекс №4

Взять за основу комплекс №3 с внесением изменения: прибавить бег на 15 секунд. Заменить пальчиковую гимнастику №2.

|  |  |
| --- | --- |
| **2.** Дворник дверьДва дня держалДеревянный дом дрожалВетер дергалЭту дверь,Дворник думал, это зверь | Руки поочередно, «закрывают дверь» на себя.Руки по швам одновременно с приседаниемВ ритме похлопываем по бедрамВолнообразные движения руками,Руки описывают круг и смыкаются над головой изображая рога. |

***Ноябрь*** ***I и II неделя***

Комплекс №5

**«Бельчата»**

В лесной глуши на елке

Жили – были два бельчонка

Жили дружно не тужили

И с зарядкою дружили

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Название упр-ия* | *Исходное положение* | *Выполнение*  | *Дозировка* | *Темп* |
| «Потягушки» | Лежа на спине, руки вдоль туловища | 1. поднять две руки вверх, носки ног оттянуть вперед.2. И.П. | 5 – 6 раз | Средний |
| «Поднимание головы» | То же | 1. Голову приподнять посмотреть на пальцы ног.2. И.П. | 5 – 6 раз | Средний |
| «Обними колени» |  То же | 1. Сесть обнять колени согнутые в коленях.2. И.П. | 5 – 6 раз | Средний |
| «Веселые ножки» | Сидя, упор сзади на руки | 1. Согнуть правую ногу в колене.2. И.П.3 – 4 другой ногой | По 3 раза каждой ногой | Средний |
| «Бельчата прыгают» | Ноги вместе, руки на поясе | Прыжки слегка на носочках в чередовании с ходьбой | 10 прыжков по 3 раза | Средний  |

**РАЗМИНКА**

Руки в стороны.

1. И.П. руки к плечам

1. руки в стороны, посмотреть на одну руку, на другую.

2. И.п.

*ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА*

1) Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик – прыг в кровать!

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж уснул

Встали пальчики ура!

В детский сад идти пора.

2) «Мы делили апельсин»

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА***

**«Качалка»** И.п. сидя, ноги скрестно, руки на поясе.

1 – 2 наклон вперед

3 – 4 И.п. (5 – 6 раз)

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖИВОТА***

И.п. лежа на животе, руки вытянуть вперед

1.поднять руки вверх

2. опустить

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСАНКИ***

***И ПЛАСКОСТОПИЯ***

**А)** И.п. ноги узкой дорожкой, руки на поясе

1. присесть с прямой спиной на носках, колени развести в стороны, руки вперед.

2. И.п.

**Б)** «Барабанщик» Ребенок, сидя на полу с согнутыми ногами в коленях, не касаясь пятками пола, двигает ступнями вверх, вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

***ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ***

1 минута 15 секунд

***ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА***

*«ВЕТЕРОК»* - вдыхая носом, плавно отвести плечи назад, соединяя лопатки. Наш «Ветер» набирает силу. Затем вытягиваем губы трубочкой, медленно выдувайте воздух только через рот, расслабляя плечи.

***Ноябрь III и IV неделя***

Комплекс №6

Взять за основу комплекс №5 с внесением изменения в разминку

**РАЗМИНКА**

**«Хлопки»**

 И.п. ноги слегка расставить

1 - 2 руки в стороны;

3 – 4 вниз, сделать два хлопка по бедрам, сказать «хлоп, хлоп», (5 – 6 раз).

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА***

**«Положи»** И.п. лежа на спине, руки на затылке, ноги согнуты.

1 – 2 положить ноги вместе с права, голову и плечи не поднимать

3 – 4 И.п. тоже (по 3 раза)

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖИВОТА***

**«Выши колено»** И.п. ноги слегка расставить руки за спину

1.согнуть, поднять правую ногу носок вниз

2. И.п. тоже левой (по 3 раза)

***Декабрь*** ***I и II неделя***

Комплекс №7

**«Вороны»**

Вот под елочкой зеленой

Скачут весело вороны

Кар – кар – кар

Целый день они летали

Спать ребятам не давали

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Название упр-ия* | *Исходное положение* | *Выполнение*  | *Дозировка* | *Темп* |
| «Машут крыльями» | Лежа на животе, руки в стороны | 1. руки вперед перед грудью.2. И.П. | 5 – 6 раз | Средний |
| «Вороны клюют зернышки» | Сидя ноги скрестно, руки на поясе | 1. наклон вперед, коснуться руками койки.2. И.П. | 5 – 6 раз | Средний |
| «Вороны ходят важно» | Сидя упор сзади на руки, ноги согнуты в коленях | 1 – 4 ноги выпрямить переступанием тоже обратно | По 3 раза | Средний  |
| «Вороны машут головой» | То же  |  1. наклон головы вниз2. И.П.3 – 4 вверх | По 3 раза | Средний  |
| «Вороны радуются» | Ноги вместе руки на поясе | 1. ноги вместе2. ноги врозьчередовать с ходьбой | 10 прыжков 2 – 3 раза | Средний  |

**РАЗМИНКА**

**«Вверх»**

 И.п. ноги узкой дорожкой, руки вниз

1 ч/з стороны руки вверх;

2 ч/з стороны вниз, сказать «вниз» (5 – 6 раз)

*ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА*

1. **«Дружба»**

Дружат в нашей группе

Девочки и мальчики

Мы с тобой подружимся,

Маленькие пальчики

1,2, 3,4,5

Мы закончили считать

2. На двери висит замок,

Кто его открыть бы мог?

Потянули, покрутили,

Постучали и открыли.

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА***

**«Хлопок по колену»** Ноги врозь, руки за спину

1 – 2 наклон к правому колену, хлопнуть сказать «хлоп»;

3 – 4 И.п. (5 – 6 раз).

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖИВОТА***

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

1. поворот на живот;

2. И.п;

3 – 4 через другой бок ( по 3 раза)

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСАНКИ***

***И ПЛАСКОСТОПИЯ***

**А)** Ноги на ширине плеч, кисть к плечам;

1. вращение плечевыми суставами назад (5 раз);

**Б)** Ноги узкой дорожкой, подняться на носки, перекат на пятки (30 секунд по 3 раза).

***ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ***

1 минута 15 секунд

***ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА***

*«СОЛНЫШКО - ЛУНА» -* попеременно дышать то одной, то другой ноздрей. Дыхание правой ноздрей согревает – это солнышко, дыхание левой ноздрей охлаждает – «луна».

***Декабрь III и IV неделя***

Комплекс №6

Взять за основу комплекс №7 с внесением изменения.

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСАНКИ***

***И ПЛАСКОСТОПИЯ***

И.п. ноги узкой дорожкой, палка в обеих руках за спиной

1. поворот туловища вправо;

2. И.п;

3 – 4 в лево.

***Январь*** ***I и II неделя***

Комплекс №9

**«Дружные ребята»**

Все ребята молодцы

И с зарядкою дружны,

Глазки открываются

Зарядка начинается

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Название упр-ия* | *Исходное положение* | *Выполнение*  | *Дозировка* | *Темп* |
| «Любопытные ребята» | Лежа на животе, руки в локтях у груди, ноги вместе | 1. повернуть голову вправо.2. И.П.3 – 4 в другую сторону | по 3 раза | Средний |
| «Самолеты» | То же | 1. наклон вперед, коснуться руками койки.2. И.П. | 5 – 6 раз | Средний |
| «Прогнись» | То же | 1. руки в стороны2. И.п. | 5 – 6 раз | Средний  |
| «Я на солнышке лежу» | Лежа на спине приподняться на локти, ноги вместе | 1. поднять ноги, согнутые в коленях и поиграть с ними имитируя «Бултыхание» ногами | 30 секунд по 3 раза | Средний  |
| «Прыжки» | Ноги вместе, руки на поясе | Легко, чередуя с ходьбой | 10 прыжков2 – 3 раза | Средний  |

**РАЗМИНКА**

**«Бокс»** И.п. ноги узкой дорожкой, руки перед грудью согнуты в логтях, кисти в кулак.

Быстро выпрямлять вперед, то правую, то левую руку, меняя их положение (5 – 6 раз)

*ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА*

**1.** Загибание пальцев руки

Этот пальчик гусь молодой,

Указательный поймал

Этот пальчик ощипал,

Этот пальчик печь топил,

Этот пальчик щи варил

Полетел гусь в рот,

А от туда в живот. Вот!

**2.** «Солдатики»

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА***

**«Сильный ветер»** И.п. Ноги врозь, руки на пояс

1. наклон вправо;

2. И.п;

3. то же влево.

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖИВОТА***

И.п. сидя ноги на ширине плеч, руки на поясе

1. наклон вперед правой рукой, дотронуться до пальцев левой ноги;

2. И.п.

3. то же левой рукой к правой ноге (по 3 раза)

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСАНКИ***

***И ПЛАСКОСТОПИЯ***

**А)** Ноги на ширине плеч, руки в стороны, вращение назад.

**Б)** «Барабанщик»

***ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ***

1 минута 15 секунд

***ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА***

*«Радуга улыбается»* - поднимая через стороны руки вверх над головой, как бы рисуем дугу радуги. Одновременно делаем медленный вдох. На выдохе широко улыбаемся и произносим звук «С» опуская плавно руки вниз.

***Январь III и IV неделя***

Комплекс №10

Взять за основу комплекс №9 с внесением изменения. Прибавить оздоровительный бег на 15 секунд. Заменить.

***ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА***

*«ТИК - ТАК» -* мы часики «Тик» произносим резко, чтобы живот подтянулся к спине. «Так» выдыхаем спокойно, не спеша, чтобы мышцы живота расслабились.

***Февраль*** ***I и II неделя***

Комплекс №11

Кто спит в постели сладко?

Давно пора вставать!

Спешите на зарядку,

Мы вас не будем ждать!

Распахнуто окошко,

Нам холод нипочем

Походим мы немножко

И сон с себя стряхнем

Но чтоб совсем проснуться.

Нам нужно потянуться,

Начинай! Не спеши!

Через нос ровней дыши

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Название упр-ия* | *Исходное положение* | *Выполнение*  | *Дозировка* | *Темп* |
| «Поменяй» | Лежа на спине, правая рука вверх, левая вдоль туловища | 1 – 2 поменять местами, тянуть руки и ноги | 5 - 6 раз | Средний |
| «Дотронься» | То же | 1. дотянуться подбородком груди2. И.п. | 5 – 6 раз | Средний |
| «Заводная кукла» | Сидя ноги на ширине плеч, руки перед грудью | 1. руки в стороны2. И.п. | 3 раза | Средний  |
| «Ножницы» | Лежа на спине, руки вдоль туловища | Скрестные движения ногами | 30 сек. | Средний  |
| «Прыжки» | Ноги вместе, руки на поясе | Легко прыгать на носках | 10 прыжков2 – 3 раза | Средний  |

**РАЗМИНКА**

**«Ладони на затылок»** И.п. ноги слегка расставить, руки вниз

1- 2 руки за голову, локти в стороны, голова прямо

3 – 4 И.п. сказать «вниз» (5 – 6 раз)

*ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА*

**1.** «Белочка»

**2.** «Мы делили апельсин»

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА***

**«Посмотрите на пятки»** И.п. стоя на коленях, ноги вместе, руки на поясе

1- 2 поворот вправо

3 – 4 И.п.тоже влево (5 – 6 раз)

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖИВОТА***

«Лодочка» И.п. лежа на животе, руки вперед ноги вместе качание на животе

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИИ ОСАНКИ***

***И ПЛОСКОСТОПИЯ***

**А)** поднимание прямых рук в стороны вверх – вдох

И.п. – выдох

**Б)** «Гусеница»

***ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ***

1 минута 15 секунд

***ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА***

*«Ежик»* - сделать несколько ритмичных коротких вдохов и выдохов, будто бежит и пыхтит маленький ежик.

***Февраль III и IV неделя***

Комплекс №12

Взять за основу комплекс №11 с внесением изменения. Прибавить оздоровительный бег на 15 секунд. Заменить пальчиковую гимнастику

***«Что делать после дождичка?»***

|  |  |
| --- | --- |
| Что делать после дождичка? | Соединяем по очереди все пальцы рук с большим |
| По лужицам скакать | Пальцы одной руки приставляем к центру ладони другой руки |
| Что делать после дождичка? |  |
| Кораблики пускать | Рисуем обеими руками восьмерку |
| Что делать после дождичка? |  |
| На радуге качаться | Руки вместе, очерчивать дугу Качаемся из стороны в сторону |
| Что делать после дождичка? |  |
| Да просто улыбаться | Улыбаемся  |

***Март*** ***I и II неделя***

Комплекс №13

**«Бельчата»**

В лесной глуши на елке

Жили – были два бельчонка

Жили дружно не тужили

И с зарядкою дружили

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Название упр-ия* | *Исходное положение* | *Выполнение*  | *Дозировка* | *Темп* |
| «Потягушки» | Лежа на спине, руки вдоль туловища | 1. поднять две руки вверх, носки ног оттянуть вперед.2. И.П. | 5 – 6 раз | Средний |
| «Поднимание головы» | То же | 1. Голову приподнять посмотреть на пальцы ног.2. И.П. | 5 – 6 раз | Средний |
| «Обними колени» |  То же | 1. Сесть обнять колени согнутые в коленях.2. И.П. | 5 – 6 раз | Средний |
| «Веселые ножки» | Сидя, упор сзади на руки | 1. Согнуть правую ногу в колене.2. И.П.3 – 4 другой ногой | По 3 раза каждой ногой | Средний |
| «Бельчата прыгают» | Ноги вместе, руки на поясе | Прыжки слегка на носочках в чередовании с ходьбой | 10 прыжков по 3 раза | Средний  |

**РАЗМИНКА**

Руки в стороны.

1. И.П. руки к плечам

1. руки в стороны, посмотреть на одну руку, на другую.

2. И.п.

*ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА*

**1)** Этот пальчик хочет спать,

Этот пальчик – прыг в кровать!

Этот пальчик прикорнул,

Этот пальчик уж уснул

Встали пальчики ура!

В детский сад идти пора.

**2)** «Мы делили апельсин»

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА***

**«Качалка»** И.п. сидя, ноги скрестно, руки на поясе.

1 – 2 наклон вперед

3 – 4 И.п. (5 – 6 раз)

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖИВОТА***

И.п. лежа на животе, руки вытянуть вперед

1.поднять руки вверх

2. опустить

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСАНКИ***

***И ПЛАСКОСТОПИЯ***

**А)** И.п. ноги узкой дорожкой, руки на поясе

1. присесть с прямой спиной на носках, колени развести в стороны, руки вперед.

2. И.п.

**Б)** «Барабанщик» Ребенок, сидя на полу с согнутыми ногами в коленях, не касаясь пятками пола, двигает ступнями вверх, вниз, касаясь пола только пальцами ног. В процессе выполнения упражнения колени постепенно выпрямляются.

***ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ***

1 минута 15 секунд

***ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА***

*«ВЕТЕРОК»* - вдыхая носом, плавно отвести плечи назад, соединяя лопатки. Наш «Ветер» набирает силу. Затем вытягиваем губы трубочкой, медленно выдувайте воздух только через рот, расслабляя плечи.

***Март III и IV неделя***

Комплекс №14

Взять за основу комплекс №5 с внесением изменения в разминку

**РАЗМИНКА**

**«Хлопки»**

 И.п. ноги слегка расставить

1 - 2 руки в стороны;

3 – 4 вниз, сделать два хлопка по бедрам, сказать «хлоп, хлоп», (5 – 6 раз).

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА***

**«Положи»** И.п. лежа на спине, руки на затылке, ноги согнуты.

1 – 2 положить ноги вместе с права, голову и плечи не поднимать

3 – 4 И.п. тоже (по 3 раза)

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖИВОТА***

**«Выши колено»** И.п. ноги слегка расставить руки за спину

1.согнуть, поднять правую ногу носок вниз

2. И.п. тоже левой (по 3 раза)

***Апрель*** ***I и II неделя***

Комплекс №13

**«Лисята»**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Название упр-ия* | *Исходное положение* | *Выполнение*  | *Дозировка* | *Темп* |
| «Любопытные лисята» | Лежа на спине повороты головой | 1. поворот вправо2. И.п.3. поворот влево4. И.П. | По 3 раза | Средний |
| «Мы сильные» | Лежа на спине, ноги вместе, руки в стороны | 1. руки согнуть в локтях кулаки к плечам2. И.П. | 5 – 6 раз | Средний |
| «Мельница» |  Сидя на коленях руки в стороны | 1. поворот на право.2. И.П.3. поворот на лево4. И.п. | 5 – 6 раз | Средний |
| «Пружинка» | Лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища | 1. ноги согнуть в коленях к животу2. И.П. | По 3 раза каждой ногой | Средний |
| «Прыжки» | Ноги вместе, руки на поясе | Прыжки слегка на носочках  | 10 прыжков по 3 раза | Быстрый  |

**РАЗМИНКА**

**«Ветерок»**

 И.п. ноги вместе, руки вдоль туловища 1. Руки вверх; 2. И.п.

*ПАЛЬЧИКОВАЯ ГИМНАСТИКА*

1) «Пошли пальчики гулять»

2) «Сидит белка на тележке»

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА***

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

1. наклон вправо; 2. И.п.

3. наклон влево; 4. И.п.

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖИВОТА***

И.п. руки в замок у груди, ноги на ширине плеч

1. наклон вперед, руки вперед (потянуться за руками);

2. И.п. (5 – 6 раз)

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСАНКИ***

***И ПЛАСКОСТОПИЯ***

**А)** И.п. руки на поясе, ходьба на носочках

**Б)** И.п. руки за голову, ноги узкой дорожкой,

1. подняться на носки

2. опуститься

***ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ***

2 минуты

***ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА***

Воздух мягко набираем вдох,

Шарик красный надуваем выдох,

Пусть летит он к облакам вдох,

Помогу ему я сам выдох

***Апрель III и IV неделя***

Комплекс №15

Взять за основу комплекс №15 с внесением изменения: заменить дыхательную гимнастику «Дружба», «Апельсин»

***Май*** ***I и II неделя***

Комплекс №17

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| *Название упр-ия* | *Исходное положение* | *Выполнение*  | *Дозировка* | *Темп* |
| «Потягивание» | Лежа на спине руки вдоль туловища | 1. руки вверх потянуться носки потянуть2. И.п. | 5 - 6 | Средний |
| «Велосипед» | То же | Круговые движения ногами | По 20 сек. В 3 приема | Средний |
| «Мостик» |  Стоя на четвереньках | 1. округлить спину, голову вниз2. И.П. | 5 – 6 раз | Средний |
| «Лови мух» | Сидя на пятках, руки на поясе | 1. подняться на колени хлопок над головой2. И.П. | 5 - 6 раз | Средний |
| «Надоедливые мужи» | Ноги вместе, руки на поясе | Прыжки с хлопками над головой | 15 прыжков по 3 раза | Средний |

**РАЗМИНКА**

**«Хлопок»** И.п. ноги слегка расставить

1. Руки в стороны

2. хлопок перед собой

3. руки в стороны

4. И.п. (5 – 6 раз)

***ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА***

«ЗАМОК»

«ЭТОТ ПАЛЬЧИК ДЕДУШКА…»

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ТУЛОВИЩА***

«Гуси шипят» И.п. ноги вдоль, руки за спину

1. наклон вперед, голову приподнять, сказать Ш - Ш – Ш

2. И.п. (5 – 6 раз)

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ЖИВОТА***

И.п. сидя ноги врозь, руки на поясе;

1. наклон вперед, коснуться пальцами носков ног.

2. И.п. (5 – 6 раз)

***УПРАЖНЕНИЯ ДЛЯ ПРОФИЛАКТИКИ ОСАНКИ***

***И ПЛАСКОСТОПИЯ***

**А)** И.п. ноги узкой дорожкой, руки вдоль туловища

1. поднять руки вверх, отводя ногу назад (вдох)

2. И.п. (выдох) (повторить 5 – 6 раз)

**Б)** И.п. руки на поясе, ноги узкой дорожкой. Ходьба на внешней стороне стопы.

***ОЗДОРОВИТЕЛЬНЫЙ БЕГ***

2 минуты

***ДЫХАТЕЛЬНАЯ ГИМНАСТИКА***

«СОЛНШКО - ЛУНА» - попеременно дышать то одной, то другой ноздрей.

***Май III и IV неделя***

Комплекс №18

Взять за основу комплекс №17 с внесением изменения: заменить дыхательную гимнастику «А корова - у». ритмично двумя пальцами одновременно нажимать на крылья носа сверху и отпускать.