

Декабрь
Комплекс № 7 (1 – «недели»)

1. Ходьба (с наклонами, в полуприседе).
2. Бег (широким шагом, семенящий бег).
3. Прыжки (галоп).
4. Ходьба парами.
5. Упражнения:
 - А) «Посмотри на руки»
Стоя спиной друг к другу, руки сцеплены внизу.
 - 1- 2 - поднять руки вверх, посмотреть.
 - 2- 4 - И.п.
 - Б) «Качели»
Ноги врозь, лицом друг к другу. Взявшись за руки.
 - 1- 2 - наклон в сторону с разведением рук в стороны.
 - 2- 4 - наклон в другую сторону.
 - В) «Весы»
Стоя лицом друг к другу, взявшись за руки.
 - 1 – один приседает
 - 2 – И.п.
 - 3 – приседает другой.
 - 4 – И.п.
 - Г) «Прыжок – хлопок»
Стоя лицом друг к другу
 - 1 – один выполняет прыжок, второй хлопок.
 - 2 – поменяться.
 - Д) «Мячик и насос»
(психогимнастика – 66).

П/И «Чьё звено скорее соберётся»
Играющие делятся на несколько групп. Им выдаются ленточки (зелёные, жёлтые, красные). Дети бегают в разных направлениях. На сигнал – быстро собираются в колонны.

Декабрь
Комплекс № 8 (3 – 4 недели)

1. Ходьба с выпадами, с наклонами (имитация: «лыжник»).
2. Бег с остановкой по команде.
3. Ходьба, построение в круг.
4. Упражнения:
 - А) «Бокс» – И.п. стоя, левая нога вперёд, локти прижаты, пальцы сжаты в кулак. Выпрямляя поочередно руки вперёд «Удар» с поворотом корпуса.
 - Б) «На турнике» – стоя, ноги вместе, гимнастическую палку держать в руках перед собой.
 - 1 – 2 - поднять палку вверх, подняться на носки – вдох.
 - 3 – 4 - палку опустить на лопатки – длинный выдох - ф-ф-ф.
 - В) «Гребцы» - И.п. ноги на ширине плеч. Палка в горизонтальном положении. Держать ближе к середине. Поворот вправо и влево имитируя, греблю на байдарках.
 - Г) «Футбол» – И.п. лёжа на спине. Колени подтянуть к животу. Бить то правой, то левой ногой по воображаемому мячу.
 - Д) «Бежим на стадион» - И.п. палка сзади на локтевых сгибах. Бег на месте высоко поднимая колени.
 - Е) «Гимнасты» – ходьба по палке боковым шагом, руки на поясе.