

Комплекс № 15  
Апрель (1-2 недели)

1. Ходьба по кругу, ходьба парами  
Ждут вас быстрые ракеты  
Для полёта по планетам.  
Отправляемся на марс  
Звёзды ждите в гости нас.  
Чтобы отправится на Марс надо проверить  
вашу спортивную подготовку.
2. Чтобы выполнить зарядку  
Встали в круг все по порядку.  
*(построение)*  
Начинаем тренировку  
Чтобы сильным стать и ловким  
*(руки к плечам)*  
Повернувшись в круг лицом  
Упражнения начнём.  
*(руки на пояс)*
3. Гибкость всем нужна на свете,  
Наклоняться любят дети.  
Раз – направо, два – налево  
Пусть окрепнет наше тело.  
*(наклоны)*
4. Чтобы в космос полететь  
*(руки вверх)*  
Надб силу поймечь.  
*(руки к плечам)*  
Будем мы тренироваться,  
Будем силы набираться.  
*(приседания)*  
Раз – два – три – присядем мы,  
Раз – два – три – присядем мы
5. На одной ноге постой-ка  
Будто ты солдатик стойкий.  
Ногу правую держи  
Да смотри, не упади.  
А теперь постой на левой  
Если ты солдатик смелый.
6. П/И «Космонавты»  
В разных концах зала лежат 4 обруча. В  
одном может, поместится только 2 ребёнка.  
Ждут нас быстрые ракеты  
Для прогулок по планетам.  
На какую захотим,  
На такую полетим.  
Но в игре один секрет  
Опоздавшим места нет.  
Дети бегают по группе. По сигналу занимают  
места в ракетах.

Комплекс № 16  
Апрель (3-4 недели)

1. Мы сильные и смелые  
Нет слабых среди нас  
В весёлую Спортландию  
Отправимся сейчас.  
*(ходьба)*
2. Отдых наш – физкультминутка  
Занимай свои места.  
Шаг на месте левой, правой  
Раз и два, раз и два.  
*(построение в круг)*
3. Закалённым альпинистом  
Коля быть старается  
По канату быстро – быстро  
До конца взбирается.  
*(имитация «лезет по канату»)*
4. Я сижу на велосипеде,  
Только вверх ногами,  
И кручу педали  
Весело ногами.  
Эх, прокачу! Эх, прокачу!  
*(из положения лёжа «езда на велосипеде»)*
5. Петю хвалят, Петю славят,  
Поздравляют, говорят  
Этот мальчик, словно зайчик  
Прыгнул дальше всех ребят  
*(прыжки с места в центр круга)*
6. Мне крутой не страшен склон  
Я по лыжам чемпион  
Я спортсмен отважный,  
Это знает каждый.  
*(имитация «ходьба на лыжах»)*
7. «Гимнаст» – идут по верёвке, руки в  
стороны: «Иду и мне весело, не теряю на  
ходу равновесия.»
8. П/И «Конники – спортсмены»
9. Стулья (стойла) стоят по кругу, их должно  
быть на 1,2,3, меньше, чем играющих.  
Играющие стоят по кругу, боком к центру -  
«лошадки». По команде «Шаг коня» идут,  
высоко поднимая колени, «Поворот» –  
поворачивают и идут в другую сторону,  
«Рысью» – лошадки бегут, «Шаг коня» – снова  
идут. По команде «В стойла» – занимают  
стулья.