**Комплексы оздоровительной гимнастики для детей 4–5 лет**

**В средней группе состоят из 5-6 ОРУ повторяющихся 6-8 раз**

  **Декабрь**

*Комплекс* **1** *(1-11.12.2015)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Темп | Дыхание | Указания |
| 1. Построение в 1 шеренгу, 1 колонну

Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, с закидыванием пятки назад, с изменением направления движения по команде воспитателя; Бег врассыпную.Перестроение в 3 звена. | 15с25с25с | Ум./Быс. | Пр. | Спинки прямые. Голову не опускаем. Резче ноги закидываем назад. Бежим легко, не обгоняем, дышим носом. |
| **Упражнения без предметов****1 «Наклоны головы»**И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе1-наклон головы вперед2-и.п. 3-4- тоже назад**2 «Внимательно»**И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – руки впереди; 2 – руки вверх; 3–4 – через стороны руки вниз.**3 «Мячики»**И. п. – стойка ноги на ширине ступни. 1–2 – присесть, обхватить колени руками; 3–4 – вернуться в исходное положение.**4 «Наклоны»**И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге,; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение.**5 «Ладошки к коленкам»**И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям; 3–4 – исходное положение.**6 «Прыжки»**И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-Прыжком ноги врозь 2-ноги вместе.  | 5раз5-6раз5-6раз6раз4-5раз2-3раза | Ум.Ум.Быс.Ум.Ум.Ум.Ум.Быс. | Пр.Пр.ВыдохВдохПр.Пр.Пр. | Спинки прямые.Увеличивать темпВ группировке наклонить головуКолени не сгибать. Коснуться пальцами рук носков ногКолени не сгибатьна счет 1–8 |
| 3. Игровое упражнение «Веселые снежинки». Ходьба друг за другом | 2раза1м |  |  | Кружимся. Ветер стих-присели. |

*Комплекс* **2**

*(14-31.12.2015)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Темп | Дыхание | Указания |
| 1. Построение в 1 шеренгу, в 1 колонну

Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с упражнениями для рук. Подскоки с продвижением вперед. Бег и ходьба между предметами (кубики, кегли), обычный.Перестроение в 3 звена. | 15с25с25с |  Ум./Быс. | Пр. | Спинки прямые. Голову не опускаем. Бежим легко на носочках, дышим через нос. Кубики, поставленны в одну линию (расстояние между предметами 0,5 м). |
| **Упражнения с кубиком****1 «Передай кубик»** И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кубики внизу. 1 – поднять кубики в стороны; 2 – кубики через стороны вверх; 3 – опустить кубики в стороны; 4 – вернуться в исходное положение**2 «Кубик вниз»**И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кубики за спиной. 1 – наклониться вперед, положить кубики на пол; 2 – выпрямиться, руки вдоль туловища; 3 – наклониться, взять кубики; 4 – исходное положение**3 «Кубик к пятке»**И. п. – стойка на коленях, кубик у плеч. 1–2 – поворот вправо (влево), положить кубик у носков ног; 3–4 – вернуться в исходное положение**4 «Приседание»**И. п. – основная стойка, кубик в обеих руках внизу. 1 – присесть, кубик вперед; 2 – вернуться в исходное положение.**5 «Прыжки»** И. п. – основная стойка перед кубиком, руки произвольно. 1-8 Прыжки на правой и левой ноге (на счет 1–8) вокруг кубика в обе стороны.**6 «Холодный ветер»**И.п. о.с.1. -вдох через нос,
2. - выдох через рот со звуком «у»
 | 5-6раз6разПо 3разаПовтор 2-3 раза3-4 раз | Ум.Ум.Ум.Ум.Пр.Мед. | Пр.Пр.ВдохВыдохПр.Пр.ВдохВыдох | Следить за осанкой. Смотрим вверху на кубик.Колени не сгибать.То же влево.Спина прямая, колени развести в стороны.Постучать 2 раза кубиками один о другойВчередовании с небольшой паузой.Выдох удлинен. |
| 1. Игровое упражнение по выбору детей
 | 1м |  |  |  |

**Январь**

*Комплекс* **3**

*( 11-22.01.2016)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Темп | Дыхание | Указания |
| 1. Построение

Ходьба и бег в колонне по одному; ходьба и бег врассыпную. Ходьба с упражнениями для рук. Бег с изменением направления.Перестроение в 3 звена. | 15с25с25с | УмБыс | Пр. | Проверка осанкиЧередуются по сигналу: руки вверх, к плечам, на пояс, вперед.Бежим легко, не обгоняем, дышим носом. |
| **Упражнения без предметов****1 «Потянись»** И. п. – основная стойка, руки на поясе.1-3– руки в стороны; 2 – поднимаясь на носки, потянуться, руки вверх; 4 – и.п.**2 «Наклоны»**И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, хлопнуть в ладоши за коленом правой (левой) ноги; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение**3 «Повороты»**И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поворот туловища вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево**4 «Приседание»** И. п. – ноги на ширине ступни, руки на поясе. 1 – присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 2 – встать, вернуться в исходное положение **5 «Ноги в стороны»**И. п. – сидя руки в упоре сзади. 1 – поднять прямые ноги вперед-вверх; 2 – развести ноги в стороны; 3 – соединить ноги вместе; 4 – вернуться в исходное положение **6 «Прыжки»**И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-Прыжком ноги врозь 2-ноги вместе. | 5-6раз5-6 разПо 3раза5-6раз4-5раз3 раз | Ум.Ум.Ум.Ум.Ум.Ум. | Пр.Пр.Пр.Пр.Пр.Пр. | 2- подняться на носки и потянутся. 3- опустится на всю стопу. Следить за осанкой.Спина прямая, колени развести в стороны.В коленях не сгибать. Спина прямая.Руки произв. Повторить с паузой. |
| 3.Ходьба в колонне по одному. | 1м |  |  |  |

*Комплекс* **4**

*(25.01.-5.02.2016)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Темп | Дыхание | Указания |
| 1. Построение

Ходьба обычная, на носках, на пятках, с высоким подниманием колен, обычнаяЛегкий бег(руки в стороны), бег обычный.Перестроение в 3 звена. | 15с25с25с |  Ум./Быс. | Пр. | Спинки прямые. Голову не опускаем. Бежим легко на носочках, дышим через нос. |
| **Упражнения с кеглями****1 «Передай кеглю»** И. п. – стойка ноги на ширине ступни, кегля в правой руке внизу. 1-3 – руки в стороны; 2 – руки вперед, переложить кеглю в левую руку; 4 – исходное положение **2 «Наклоны»** И. п. – стойка ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, переложить кеглю в левую руку за левой ногой; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение **3 «Повороты»** И. п. – стойка на коленях, кегля в правой руке. 1 – поворот вправо, отвести кеглю в сторону; 2 – выпрямиться, переложить кеглю в левую руку. То же влево **4 «Дотянись»** И. п. – сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой. 1 – наклон вперед, поставить кеглю между пяток; 2 – выпрямиться, руки на пояс; 3 – наклониться, взять кеглю; 4 – вернуться в исходное положение **5 «Приседание»**И. п. – основная стойка, кегли внизу. 1 – присесть, кегли вперед; 2 – вернуться в исходное положение**6 «Прыжки»**И. п. – основная стойка, руки на поясе, кегля на полу. 1-8 Прыжки | 4-6раз.5-6раз.5-6раз5-6раз5-7разПо1-2раз | Ум.Ум.Ум.Ум.Ум.БысУм.Пр | Пр.Пр.Пр.ВыдохВдох ВыдохВдохПр.Пр. | Спина прямая. Колени не сгибать.Спина прямая. Колени не сгибать.Спина прямая. Колени разводить в стороны.Прыжки на двух ногах вокруг кеглей в обе стороны. |
| 3.Ходьба в колонне по одному с кеглей в руках. | 1м |  |  |  |

**Февраль**

*Комплекс* **5**

*(8-19.02.2016)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Темп | Дыхание | Указания |
| 1. Построение в 1 шеренгу, колонну.

Ходьба обычная, на носках, на пятках.Бег обычный, врассыпную. Прыжки на двух ногах с продвижением вперед. Ходьба.Перестроение в 3 звена. | 15с25с25с | Ум./Быс. | Пр. | Спинки прямые. В приседе сохраняем осанку. Бежим легко, не обгоняем впереди стоящего, дышим носом. |
| **Упражнения на гимнастической скамейке****1.«Выше вверх»**И. п. – сидя на стуле, руки внизу. 1-3– поднять руки в стороны; 2– руки вверх; 4– исходное положение **2.«Наклоны»** И. п. – сидя на стуле, ноги расставлены, руки на поясе. 1 – наклон вправо (влево);1. – исходное положение

**3.«Покажи ножку»**И. п. – сидя на скамейке, ноги вместе прямые, руки в упоре. 1 – поднять правую (левую) ногу вперед-вверх; 2 – опустить ногу, вернуться в исходное положение **4. «Осторожно»**И. п.: стоять близко к скамейке, руки вниз. В.1.Встать на скамейку.2. И.п. **5. «Прыжки»** И. п. – стоя сбоку скамейки, руки произвольно. Прыжки на двух ногах и поочередно.**6. «Дышим свободно»**И. п.: ноги врозь, лицом к скамейке, руки вниз. 1-Руки в стороны, 2-Вернуться в и. п.,  | 5-6раз5-6раз4-6раз5раз2раза3-4раза | Ум.Ум.Ум.Мед.Ум.Мед. | ПрПрПрВдохВыдохПр.Вдохвыдох | Спинки прямые. Тянемся вверх.Колени не сгибать.Спинки прямые..Сохранять устойчивое положение.Выполнять вокруг скамейки. С перерывом небольшим.Глубокий вдох. |
| 3.Игровое задание «Догони свою пару».Ходьба в колонне по одному. | 2раза30с |  |  | Дети бегут с одной стороны площадки на противоположную. |

*Комплекс* **6**

*(22.02-4.03.2016)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Темп | Дыхание | Указания |
| 1. Построение

Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках, с высоким подниманием колен, в приседе.Ходьба и бег между предметами, поставленными в одну линию. Легкий бег.Перестроение в круг. | 15с25с25с | УмБыс | Пр | Спинки держим прямо. Дышим носиком.Расстояние между предметами 0,5 метров. |
| **Упражнения без предметов****1 «Силачи»** И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. * 1. – руки в стороны;

2 – руки к плечам; 1. – исходное положение

**2 «Наклоны»**И. п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево);3– выпрямиться, руки в стороны; 1. – исходное положение

**3 «Повороты»** И. п. – стойка на коленях, руки у плеч. 1–2 – поворот вправо (влево), коснуться пятки левой (правой) ноги; 3–4 – вернуться в исходное положение **4 «Уголок»** И. п. – стойка ноги прямые, руки в упоре сзади. 1–2 – поднять прямые ноги вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение **5. «Лодочка»**  И. п. – лежа на животе, руки прямые. 1–2 – прогнуться, руки вперед-вверх; 3–4 – исходное положение **6 «Прыжки»**И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–8 прыжки на двух ногах | 6раз4-6раз6раз5раз4-5раз2-3раза | Ум.Ум.Ум.Ум.Ум.Ум.Быс. | Пр.Пр.ВдохВыдохПр.ВдохВыдохПр. | 2- пальцы сжать в кулаки.правая рука вниз, левая вверхКорпус держать прямо. Носочки тянуть.Удержать положение.С изменением темпа |
| 3.Игра «Огуречик, огуречик…» | 1-2раза |  |  |  |

**Март**

*Комплекс* **7** *(7-18.03.2016)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Темп | Дыхание | Указания |
| 1. Построение.

Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, широким шагом, в приседе.Построение в круг взявшись за руки. По сигналу воспитателя изменить направление движения и пойти в другую сторону.Легкий бег чередование с ходьбой.Перестроение в 3 звена. | 15с25с25с | УмБыс | Пр. | Спинки прямые. Голову не опускаем. Бежим легко на носочках, дышим через нос. |
| **Упражнения с малым мячом****1 «Передай мяч»** И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1,3 – руки в стороны; 2 – руки вверх, передать мяч в другую руку; 4 – руки вниз **2 «Наклоны»** И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – наклон к правой ноге; 2–3 – прокатить мяч к левой, обратно к правой;4- в исходное положение. **3«Покажи мячик»**И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – присесть, вынести мяч вперед; 1. – вернуться в исходное положение

**4«Дотянись»**И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1–2 – одновременным движением поднять правую (левую) ногу и руки с мячом; 3–4 – вернуться в исходное положение **5«Прыжки»**И. п. – основная стойка, мяч в руках. 1-8 Прыжкина двух ногах**6«Не урони»**И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх и ловля двумя руками. | 5-6раз.4-5раз.5-6раз5-6разПо1-2разПр. | Ум.Ум.Ум.Ум.ПрПр. | Пр.Пр.Пр.Вдох.ВыдохПр.Пр. | Спина прямая. То же с наклоном к левой ноге. Колени не сгибать.Спина прямая, колени в стороны.Коснуться мячом колена (не сгибать).Прыжки на двух ногах кругом в обе стороны.Не высоко. |
| **3.**«Догони мяч» | 2раза |  |  | Прокатывание малых мячей в прямом направлении по сигналу воспитателя и бег за ними на другую сторону площадки. Ходьба на другую сторону на исходную линию. |

*Комплекс* **8**

*(21.03-01.04.2016)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Темп | Дыхание | Указания |
| 1. Построение

Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках, с закидыванием пятки назад, с изменением направления движения по команде воспитателя; Бег врассыпную.Перестроение 2 колонны | 15с25с25с |  Ум./Быс. | Пр. | Спинки прямые. Голову не опускаем. Бежим легко на носочках, дышим через нос. |
| **Упражнения без предметов****1 «Потянись»** И. п. – основная стойка, руки на поясе.1-3– руки в стороны; 2 – поднимаясь на носки, потянуться, руки вверх; 4 – и.п.**2 «Маятник»**И.П. ноги на ширине плеч, руки внизу1 - руки в стороны2-3 - наклон вправо, влево4. И.П.**3 «Повороты»**И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – поворот туловища вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение. То же влево**4 «Приседание»**И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1–2 –присесть, руки за голову и наклоняя голову; 3–4 – вернуться в исходное положение **5 «Качелька»**И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты в коленях1. обхватить руками колени, голову наклонить2-3. сделать несколько перекатов на спине вперед – назад4. И.П.**6 «Прыжки»**И. п. – основная стойка 1–3 прыжки на двух ногах 4 прыжок с поворотом  | 5-6раз6 разПо 3раза5раз2-3раз4 раз | Ум.Ум.Ум.Ум.Мед.Ум. | Пр.Пр.Пр.Пр.Пр.Пр. | 2- подняться на носки и потянутся. 3- опустится на всю стопу. Следить за осанкой.Глубоко присесть, сводя локти вперед.Следить за группировкой.Руки произв. Повторить с паузой. |
| 3.Игра «Совушка». | 1м |  |  |  |

**Апрель**

*Комплекс* **9**

*(4-15.04.2016) повтор ком-са №1*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Темп | Дыхание | Указания |
| 1. Построение

Ходьба и бег между предметами змейкой, на носках и обычным.Подскоки. Галоп правым, левым боком.Бег обычный.Прыжки на двух ногахПерестроение 2 колонны | 15с25с25с | БысУм | Пр | Проверка осанки(мячи или кубики, 6–8 шт.)С продвижением вперед прыжки. |
| **Упражнения без предметов****1 «Наклоны головы»**И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе1-наклон головы вперед2-и.п. 3-4- тоже назад**2 «Внимательно»**И. п. – стойка ноги на ширине ступни, руки внизу. 1 – руки впереди; 2 – руки вверх; 3–4 – через стороны руки вниз.**3 «Мячики»**И. п. – стойка ноги на ширине ступни. 1–2 – присесть, обхватить колени руками; 3–4 – вернуться в исходное положение.**4 «Наклоны»**И. п. – сидя ноги врозь, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон к правой (левой) ноге,; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение.**5 «Ладошки к коленкам»**И. п. – лежа на спине, руки за головой. 1–2 – поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям; 3–4 – исходное положение.**6 «Прыжки»**И. п. – ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1-Прыжком ноги врозь 2-ноги вместе.  | 5раз5-6раз5-6раз6раз4-5раз2-3раза | Ум.Ум.Быс.Ум.Ум.Ум.Ум.Быс. | Пр.Пр.ВыдохВдохПр.Пр.Пр. | Спинки прямые.Увеличивать темпВ группировке наклонить головуКолени не сгибать. Коснуться пальцами рук носков ногКолени не сгибатьна счет 1–8 |
| 3.Игра «Ровным кругом..»Ходьба в колонне по одному | 2-3раза |  |  |  |

*Комплекс* **10**

*(18-29.04.2016)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Темп | Дыхание | Указания |
| 1. Построение

Ходьба в колонне по одному, на носках, на пятках.Бег высоко поднимая колени,Легкий бег, с изменением направленияПерестроение в 3звена | 15с25с25с | УмБыс | Пр. | Спинки прямые. Голову не опускаем. Бежим легко на носочках, дышим через нос. |
| **Упражнения с флажками****1 «Флажки вверх»**И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1-3 – флажки в стороны; 2 – вверх; 4 – исходное положение.**2 «Повороты»**И. п. – стойка ноги врозь, флажки внизу. 1 – поворот вправо, руки в стороны,;2 – вернуться в исходное положение. **3«Наклон»**И. п. – стойка ноги врозь, флажки за спиной.1– флажки в стороны; 2– наклониться вперед,; 3 – выпрямиться, флажки в стороны; 4 – исходное положение.**4 «Приседание»**И. п. – основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1-2– присесть, флажки вперед; 3-4 – исходное положение.**5 «Самолет»** И. п. – лежа на животе, руки в стороны. 1–2 – прогнуться, руки поднять; 3–4 – вернуться в исходное положение**6 «Прыжки»**И.п. – основная стойка, флажки внизу.1 – прыжком ноги врозь; 2 – прыжком в исходное положение. | 6-7раз6раз6-7раз5-7раз4-6раз2-3раза | Ум.Ум.Ум.Ум.Ум.Ум. | Пр.ВдохВыдохПр.Пр.ВдохвыдохПр. | Руки прямые.При повороте взмахнуть флажками.То же влево.2- скрестить флажки перед собой.Спина прямая, колени развести в стороны. Удержать 1-2сек.Выполняется на счет 1–8 |
| 3.Игра «Догони свою пару». | 2раза |  |  | Дети перебегают с одной стороны площадки на противоположную. |

**Май**

*Комплекс* **11***(2-13.05.2016)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Темп | Дыхание | Указания |
| 1 ПостроениеХодьба и бег по мостику Ходьба и бег врассыпную.Перестроение в 2 звена | 15с25с25с | УмБыс | Пр. | (доска или дорожка: длина 3 м, ширина 25–30 см). |
| **Упражнения с мячом****1 «Мяч вверх»**И. п. – стойка ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках внизу. 1– мяч вперед; 2– мяч вверх; 3– мяч вперед; 4 – исходное положение **2 «Поворот»**И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч вперед. 1–поворот вправо(влево)2– вернуться в исходное положение **3«Покажи мячик»** И. п. – основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – присесть, вынести мяч вперед; 1. – вернуться в исходное положение

**4«Дотянись»**И. п. – лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1–2 – одновременным движением поднять правую (левую) ногу и руки с мячом; 3–4 – вернуться в исходное положение **5 «Прыжки»**И. п. – основная стойка, мяч в руках. 1-8 Прыжки на двух ногах**6«Не урони»**И. п. – стойка ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой. Броски мяча вверх и ловля двумя руками. | 4-5раз.5-6раз.5-6раз5-6разПо1-2разПр. | Ум.Ум.Ум.Ум.ПрПр. | Пр.Пр.Пр.Вдох.ВыдохПр.Пр. | Спина прямая. Руки прямые. Руки прямыеСпина прямая, колени в стороны.Прыжки на двух ногах кругом в обе стороны.Не высоко. |
| 3.Игра «Не попадись».Ходьба в колонне по одному за ловким водящим | 2раза30с | Ум. | Пр. | Восстановление дыхания |

Прыжки на двух ногах в круг и из круга по мере приближения водящего.

*Комплекс* **12**

*(16-27.05.2016)*

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| Содержание | Дозировка | Темп | Дыхание | Указания |
| 1. Построение в 1 шеренгу, колонну. Повороты.

Ходьба обычная, на носках, на пятках, перекатом с пятки на носокБег обычный, «змейкой», врассыпную. Ходьба.Перестроение в 2колонны. | 15с25с25с | Ум./Быс. | Пр. | Спинки прямые. Бежим легко, не обгоняем впереди стоящего, дышим носом. |
| **Упражнения без предметов****1 «Наклоны головы»**И. п. – стойка ноги врозь, руки на поясе1-наклон головы вперед2-и.п. 3-4- тоже назад**2 «Наклоны»**И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1,3 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, коснуться ладонями колен; 4 – исходное положение **3 «Пружинка»** И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1–3 – пружинистые приседания, руки вперед; 4 – исходное положение**4 «Повороты»** И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки согнуть перед грудью. 1 – поворот вправо, руки развести в стороны; 2– и.п3-4–То же в левую сторону**5 «Лодочка»**И. п. – лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1–2 – прогнуться, руки вперед-вверх, ноги приподнять; 3–4 – исходное положение.**6 «Прыжки»** И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком ноги вместе, руки вдоль туловища. | 4-5раз5раз5-7раз5-6раз4-5раз2-3раза | Ум.Ум.Ум.Ум.Мед./Ум.Ум | Пр.Пр.Пр.Пр.Пр.Пр. | Спина прямая.Колени не сгибать.Спина прямая.То же в левую сторонуТо же левой ногой. Удерживать положение.Под счет воспитателя 1–8. |
| 3.Игровое упражнение по выбору детей | 1мин. |  |  |  |

**Речевка.** По утрам не ленись,

 На зарядку становись.

**Речевка.** Кто зарядку крепко любит,

 Тот всегда здоровым будет.

**Здоровье в порядке, Спасибо Зарядке!!!**

**Физкультурой каждый день, Заниматься нам не лень!!!**