**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. | 15с  25с  25с | 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 поясе  1-наклон головы вперед  2-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. | 5раз  5-6раз  5-6раз  6раз  4-5раз  2-3раза | Ум.  Ум.  Быс.  Ум.  Ум.  Ум.  Ум.  Быс. | Пр.  Пр.  Выдох  Вдох  Пр.  Пр.  Пр. | Спинки прямые.  Увеличивать темп  В группировке наклонить голову  Колени не сгибать. Коснуться пальцами рук носков ног  Колени не сгибать  на счет 1–8 |
| 3. Игровое упражнение «Веселые снежинки».  Ходьба друг за другом | 2раза  1м |  |  | 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. | 15с  25с  25с | 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» | 5-6раз  6раз  По 3раза  Повтор 2-3 раза  3-4 раз | Ум.  Ум.  Ум.  Ум.  Пр.  Мед. | Пр.  Пр.  Вдох  Выдох  Пр.  Пр.  Вдох  Выдох | 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 другой  Вчередовании 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. | 15с  25с  25с | Ум  Быс | Пр. | Проверка осанки  Чередуются 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. | 5-6раз  5-6 раз  По 3раза  5-6раз  4-5раз  3 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, обычная  Легкий бег(руки в стороны), бег обычный.  Перестроение в 3 звена. | 15с  25с  25с | 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.  5-6раз  5-6раз  5-7раз  По1-2раз | Ум.  Ум.  Ум.  Ум.  Ум.  Быс  Ум.  Пр | Пр.  Пр.  Пр.  Выдох  Вдох  Выдох  Вдох  Пр.  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. | 15с  25с  25с | 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., | 5-6раз  5-6раз  4-6раз  5раз  2раза  3-4раза | Ум.  Ум.  Ум.  Мед.  Ум.  Мед. | Пр  Пр  Пр  Вдох  Выдох  Пр.  Вдох  выдох | 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. | 2раза  30с |  |  | 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. | 15с  25с  25с | Ум  Быс | 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 | 6раз  4-6раз  6раз  5раз  4-5раз  2-3раза | Ум.  Ум.  Ум.  Ум.  Ум.  Ум.  Быс. | Пр.  Пр.  Вдох  Выдох  Пр.  Вдох  Выдох  Пр. | 2- пальцы сжать в кулаки.  правая рука вниз, левая вверх  Корпус 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. | 15с  25с  25с | Ум  Быс | 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.  5-6раз  5-6раз  По1-2раз  Пр. | Ум.  Ум.  Ум.  Ум.  Пр  Пр. | Пр.  Пр.  Пр.  Вдох.  Выдох  Пр.  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 | 15с  25с  25с | 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 внизу  1 - руки в стороны  2-3 - наклон вправо, влево  4. 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 коленях  1. обхватить руками колени, голову наклонить  2-3. сделать несколько перекатов на спине вперед – назад  4. И.П.  **6 «Прыжки»**И. п. – основная стойка  1–3 прыжки на двух ногах  4 прыжок с поворотом | 5-6раз  6 раз  По 3раза  5раз  2-3раз  4 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 ногах  Перестроение 2 колонны | 15с  25с  25с | Быс  Ум | 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 поясе  1-наклон головы вперед  2-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. | 5раз  5-6раз  5-6раз  6раз  4-5раз  2-3раза | Ум.  Ум.  Быс.  Ум.  Ум.  Ум.  Ум.  Быс. | Пр.  Пр.  Выдох  Вдох  Пр.  Пр.  Пр. | Спинки прямые.  Увеличивать темп  В группировке наклонить голову  Колени не сгибать. Коснуться пальцами рук носков ног  Колени не сгибать  на 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 направления  Перестроение в 3звена | 15с  25с  25с | Ум  Быс | 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. | 6-7раз  6раз  6-7раз  5-7раз  4-6раз  2-3раза | Ум.  Ум.  Ум.  Ум.  Ум.  Ум. | Пр.  Вдох  Выдох  Пр.  Пр.  Вдох  выдох  Пр. | 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 Построение  Ходьба и бег по мостику  Ходьба и бег врассыпную.  Перестроение в 2 звена | 15с  25с  25с | Ум  Быс | 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.  5-6раз  5-6раз  По1-2раз  Пр. | Ум.  Ум.  Ум.  Ум.  Пр  Пр. | Пр.  Пр.  Пр.  Вдох.  Выдох  Пр.  Пр. | Спина прямая. Руки прямые.  Руки прямые  Спина 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 | 2раза  30с | 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 носок  Бег обычный, «змейкой», врассыпную.  Ходьба.  Перестроение в 2колонны. | 15с  25с  25с | 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 поясе  1-наклон головы вперед  2-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.п  3-4–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. | 4-5раз  5раз  5-7раз  5-6раз  4-5раз  2-3раза | Ум.  Ум.  Ум.  Ум.  Мед./  Ум.  Ум | Пр.  Пр.  Пр.  Пр.  Пр.  Пр. | Спина прямая.  Колени не сгибать.  Спина прямая.  То же в левую сторону  То 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!!!**