**Комплексы утренней гимнастики**

**(Младшая группа)**

**Сентябрь, 1–2-я недели**

**Комплекс № 1**

**I. Вводная часть.**

Ходьба по кругу. Бег по кругу.

**II. Основная часть.**

Общеразвивающие упражнения:

1. И. п. – ноги слегка расставлены, 1–2 – поднять руки вперед, повертеть ладошки, 3–4 – и. п. *(4 раза.)*

2. И. п. – о. с. 1–2 – подняться на носочки, руки вверх, 3–4 – и. п. *(4 раза.)*

3. И. п. – о. с. 1–4 – прыжки на двух ногах, 5–8 – ходьба на месте. *(4 раза.)*

4. Упражнение на дыхание «Подуем на листочек». *(2 раза.)*

**III. Заключительная часть.**

1. Подвижная игра «Птичка и птенчики» – бег. *(4 раза.)*

2. Спокойная ходьба.

**Сентябрь, 3–4-я недели**

**Комплекс № 2**

**I. Вводная часть.**

Ходьба по кругу. Бег по кругу.

**II. Основная часть.**

Общеразвивающие упражнения:

1. «Покажи мяч».

И. п. – ноги вместе, руки с мячом вниз. 1–2 – поднять руки с мячом вперед, 3–4 – и. п. *(4 раза.)*

2. «Мячик тянется к солнышку».

И. п. – ноги вместе, руки с мячом вниз. 1–2 – поднять руки с мячом вверх, подняться на носки, посмотреть на мяч; 3–4 – и. п. *(4 раза.)*

3. «Мячик смотрит по сторонам».

И. п. – ноги на ширине плеч, руки с мячом вниз. 1–2 – вытянуть руки с мячом вперед, поворот вправо; 3–4 – и. п.; 5–6 – вытянуть руки с мячом вперед, поворот влево; 7–8 – и. п. *(4 раза.)*

4. «Мячики прыгают».

И. п. – ноги вместе, руки с мячом прижать к груди. 1–4 – прыжки на двух ногах; 5–8 – ходьба на месте. *(4 раза.)*

5. «Мячику жарко» – упражнение на дыхание.

И. п. – ноги вместе, руки с мячом вниз. 1–2 – поднять руки с мячом – вдох; 3–4 – опустить руки с мячом до уровня груди и подуть на мяч. *(4 раза.)*

**III. Заключительная часть.**

Инструктор.

А теперь мячи вас приглашают с ними поиграть –

Попрыгать, порезвиться, высоко бросать.

1. Игра «Назови свое имя».

Дети по очереди бросают мяч стоящему в центре круга инструктору и называют свое имя. *(2 раза.)*

2. Игра «Воротики».

Дети садятся в две шеренги друг напротив друга и широко раздвигают ноги (делают «воротики»); закатывают друг другу по очереди мяч в «воротики». *(2 раза.)*

3. Спокойная ходьба.

**Октябрь, 1–2-я недели**

**Комплекс № 3**

**I. Вводная часть.**

Ходьба друг за другом (20 с); бег друг за другом (15–20 с); ходьба. Дети берут обручи.

**II. Основная часть.**

Общеразвивающие упражнения:

Инструктор. Проверим вашу готовность к полету.

1. «Тренируем руки».

И. п. – ноги на ширине ступни, обруч в обеих руках на плечах – «как воротничок». 1–2 – поднять обруч вверх, руки прямые, посмотреть в обруч, 3–4 – опустить обруч, и. п. *(4 раза.)*

2. «Тренируем ноги».

И. п. – стоя в обруче, ноги слегка расставлены, руки за спину. 1–2 – присесть, взять обруч обеими руками (хват с боков), 3–4 – поднять обруч двумя руками до пояса, 5–6 – присесть, положить обруч на пол, 7–8 – встать, руки убрать за спину – и. п. *(4 раза.)*

3. «Тренируем спину».

И. п. – сидя, ноги врозь, обруч в обеих руках у груди. 1–2 – наклониться, коснуться пола ободом обруча, 3–4 – выпрямиться, и. п. *(4 раза.)*

4. «Все готовы к полету. Проверим самолет».

И. п. – стоя в обруче, руки на пояс. 1–4 – перешагнуть через обруч и пройти вокруг него, 5–6 – перешагнуть через обруч, и. п. *(4 раза.)*

5. «Самолеты заправляются горючим».

И. п. – ноги вместе, руки вниз, обруч на полу. 1–2 – встать в обруч, подняться на носки, поднять вверх руки и голову, 3–4 – вернуться в и. п.

**III. Заключительная часть.**

1. Подвижная игра «Самолеты».

2. Спокойная ходьба.

**Октябрь, 3–4-я недели**

**Комплекс № 4**

**I. Вводная часть.**

Ходьба друг за другом. Бег за инструктором.

**II. Основная часть.**

Общеразвивающие упражнения:

1. И. п. – о. с. 1–2 – вытянуть руки вперед ладонями вверх, 3–4 – и. п. *(4 раза.)*

2. И. п. – о. с. 1–2 – поднять руки вверх и покрутить ими, 3–4 – и. п. *(4 раза.)*

3. И. п. – о. с. 1–4 – прыжки на месте на двух ногах, 5–8 – и. п. *(4 раза.)*

4. Дыхательное упражнение «Сдуем листочек с ладошки».*(2 раза.)*

**III. Заключительная часть.**

1. Подвижная игра «Пузырь».

2. Спокойная ходьба.

**Ноябрь, 1–2-я недели**

**Комплекс № 5**

**I. Вводная часть.**

*Дети входят в зал под музыку и строятся в круг.*

Инструктор. Отгадайте загадку: «Самая лучшая в мире игрушка – нет, не кукла, а зверюшка». *(Дети отгадывают.)*

Инструктор. Верно.

Это плюшевый медведь.

Не умеет он реветь.

**II. Основная часть.**

– Сегодня мы отправимся на прогулку с плюшевым мишкой. Будем учить его прыгать и бегать. Но сначала научим его правильно переходить дорогу.

1. «Переходим дорогу».

– Посмотрите налево, посмотрите направо, перейдите дорогу друг за другом.

*Ходьба друг за другом по «ручейку» с поворотом головы влево и вправо. (2 раза.)*

2. «Побегаем».

– Вот мы и пришли в парк. Давайте побегаем немного.

*Бег друг за другом на носочках между кеглями, поставленными в одну линию (руки в стороны). (2 раза.)*

3. «Попрыгаем».

– А теперь научим мишку правильно прыгать.

*Прыжки на двух ногах из обруча в обруч, руки на поясе.* *(2 раза.)*

4. «Потанцуем с мишкой».

*Кружение в одну сторону (руки на поясе), кружение в другую сторону. (2 раза.)*

**III. Заключительная часть.**

1. Подвижная игра «У медведя во бору».

2. Спокойная ходьба по кругу.

**Ноябрь, 3–4-я недели**

**Комплекс № 6**

**I. Вводная часть.**

Ходьба и бег за инструктором по кругу.

**II. Основная часть.**

Общеразвивающие упражнения:

1. «Погремушки».

И. п. – о. с. 1–2 – поднять вверх руки, сжатые в кулачки, помахать ими, 3–4 – и. п. *(4 раза.)*

2. «Барабан».

И. п. – о. с. 1–2 – наклониться вперед и постучать по коленям «бам-бам-бам», 3–4 – и. п. *(4 раза.)*

3. «Бубен».

И. п. – о. с. 1–4 – подпрыгивание на двух ногах, 5–6 – ходьба на месте.*(4 раза.)*

**III. Заключительная часть.**

1. Подвижная игра «Снежинки и ветер» – бег. *(4 раза.)*

2. Подвижная игра «Лягушки» – прыжки. *(4 раза.)*

3. Спокойная ходьба.

**Декабрь, 1–2-я недели**

**Комплекс № 7**

**I. Вводная часть.**

Ходьба друг за другом, в приседе, с разными положениями рук и различной шириной шага. Бег друг за другом. Построение в круг.

**II. Основная часть.**

Общеразвивающие упражнения:

1. «Глазки» (кинезиологическое упражнение).

Чтобы зоркими нам быть,

Нужно на глаза давить.

Тремя пальцами каждой руки легко нажать на верхнее веко соответствующего глаза и держать 1–2 с. *(5 раз.)*

2. «Язычок» (кинезиологическое упражнение).

Язычок вы покажите,

На него все посмотрите.

Выдвигать язычок вперед – назад. *(5 раз.)*

3. «Часики» (дыхательное упражнение).

Часики вперед идут,

За собою нас ведут.

И. п. – ноги слегка расставлены, 1 – взмах руками вперед (вдох), 2 – взмах руками назад (выдох). *(5 раз.)*

4. «Насос» (дыхательное упражнение).

Накачаем мы воды,

Чтобы поливать цветы.

И. п. – ноги на ширине плеч, 1 – наклон туловища в сторону (вдох), 2–3 – руки скользят по бокам («с-с-с»), 4 – и. п.*(6 раз.)*

**III. Заключительная часть.**

1. Подвижная игра «Ловишки».

3. Ходьба по кругу.

**Декабрь, 3–4-я недели**

**Комплекс № 8**

**I. Вводная часть.**

Вход в зал и построение в одну шеренгу.

Инструктор. Скоро Новый год, а у нас еще елки нет. Надо отправляться в лес за елкой. Может, в лесу нам кто и поможет красивую елочку отыскать. Как много снега выпало! Идти трудно!

Ходьба друг за другом; ходьба с высоким подниманием колен; ходьба обычная.

**II. Основная часть.**

Общеразвивающие упражнения:

1. «Падает снег и на землю ложится».

И. п. – ноги вместе, руки вниз. 1–3 – плавные движения руками вверх-вниз, 4 – и. п. Делать легкую «пружинку» при взмахе рук вверх. *(4 раза.)*

2. «Давайте в снежки играть».

И. п. – ноги на ширине ступни, руки вниз. 1–2 – наклон вниз, «слепить снежок», 3 – энергичное, с замахом, выпрямление, 4 – бросить «снежок» одной рукой. То же для другой руки. *(4 раза.)*

3. «Санки деткам дали – друг друга покатали».

И. п. – ноги вместе, руки вниз. 1–2 – приседание, руки вытянуть вперед, сказать «Поехали!», 3–4 – и. п. *(4 раза.)*

4. «Давайте поваляемся в снегу».

И. п. – лежа на спине, ноги вместе, руки вверх. 1–2 – поворот на бочок, 3–4 – поворот на животик, 5–6 – поворот на бочок, 7–8 – и. п. *(4 раза.)*

5. «Нам весело!».

И. п. – ноги вместе, руки вниз. 1–4 – прыжки с хлопками вверху, 5–8 – ходьба на месте. *(4 раза.)*

**III. Заключительная часть.**

1. «А теперь будем играть в снежки. Бросайте «снежки» в корзины» – бросание мешочков с песком левой и правой рукой в корзины (расстояние 2,5–3 м).

2 «А теперь побежим к корзинам, надо быстро «собрать снежки» – дети бегут к корзинам, высыпают мешочки из корзин, и задание повторяется.

3. Спокойная ходьба.

**Январь, 1–2-я недели**

**Комплекс № 9**

**I. Вводная часть**

Ходьба и бег по кругу.

Есть веселые игрушки,

Бом-бом-бом, бом-бом-бом!

Им названье – погремушки,

Бом-бом-бом, бом-бом-бом!

Любят дети в них играть,

С ними прыгать и скакать!

**II. Основная часть.**

Общеразвивающие упражнения:

1. «Поиграй перед собой».

И. п. – ноги слегка расставить, погремушки за спину. Погремушки вперед, погреметь и спокойно опустить за спину. Дыхание произвольное. *(5 раз.)*

2. «Покажи и поиграй».

И. п. – ноги врозь, погремушки у плеч. Поворот вправо, показать, поиграть, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сторону. *(по 3 раза.)*

3. «Погремушки к коленям».

И. п. – ноги врозь, погремушки в стороны. Наклон вперед, погремушки к коленям – выдох. Вернуться в и. п. *(4–5 раз.)* Обращать внимание детей на то, чтобы при наклоне вперед они старались ноги в коленях не сгибать.

4. «Прыг-скок».

И. п. – ноги слегка расставить, погремушки опущены; 6–8 подпрыгиваний; 6–8 шагов со взмахом погремушками. *(2–3 раза.)*

5. «Погремушкам спать пора».

И. п. – ноги врозь, погремушки вниз. Погремушки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. *(3–4 раза.)*

При последнем повторении упражнения присесть на корточки, погремушки под щечку.

**III. Заключительная часть.**

1. Подвижная игра «Матрешки и карусели».

2. спокойная ходьба.

**Январь, 3–4-я недели**

**Комплекс № 10**

Инвентарь: 2 скамейки (длина скамейки 2,5 м, высота 25–30 см).

**I. Вводная часть.**

Ходьба и бег по кругу.

На скамеечке с друзьями

упражненья выполняем:

Наклоняемся, поднимаемся –

физкультурой занимаемся.

**II. Основная часть.**

Общеразвивающие упражнения:

1. «Выше вверх».

И. п. – сидя на скамейке верхом, руки в упор сзади. Руки через стороны вверх, посмотреть вверх. Вернуться в и. п., сказать «вниз». *(5 раз.)*

2. «Вправо – влево».

И. п. – то же, руки на пояс. Поворот вправо-назад. Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание произвольное. *(по 3 раза.)*

3. «Встать и сесть».

И. п. – то же, руки за спину. Встать, посмотреть вверх. Вернуться в и. п. Ноги не сдвигать. Дыхание произвольное. *(5 раз.)*

4. «Осторожно».

И. п. – стоять близко к скамейке, руки вниз. Встать на скамейку, сохранять устойчивое положение и сойти. *(5 раз.)*

5. «Отдохнём».

И. п. – сидя на скамейке, руки на коленях. Подняться со скамейки, встать рядом с ней. Вернуться в и. п. *(5 раз.)*

6. «Дышим свободно».

И. п. – ноги врозь, лицом к скамейке, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «дышим».*(3–4 раза.)*

**III. Заключительная часть.**

1. Подвижная игра «Найди свою скамеечку».

2. Спокойная ходьба.

**Февраль, 1–2-я недели**

**Комплекс № 11**

**I. Вводная часть.**

Ходьба и бег по кругу.

У нашей Мурки есть котята –

Пушистые, веселые ребята.

Прыгают, играют

И молочко лакают.

Очень любят детки котяток –

Пушистых, веселых, игривых ребяток.

**II. Основная часть.**

Общеразвивающие упражнения:

1. «Мягкие лапки».

И. п. – ноги слегка расставить, руки за спину, сжать в кулачки. Руки вперед – «мягкие лапки»; разжать кулачки, пошевелить пальцами – «а в лапках – царапки». Вернуться в и. п. *(5 раз.)*

2. «Котята катают мячики».

И. п. – ноги врозь, руки вниз. Наклон вперед; выполнить 3–4 взмаха руками вперед-назад, слегка пружиня колени. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. *(4 раза.)*

3. «Где же хвостики?»

И. п. – ноги врозь, руки на пояс. Выполнять наклоны вправо и влево. Дыхание произвольное. *(по 3–4 раза в каждую сторону.)*

4. «Котята-попрыгунчики».

И. п. – ноги слегка расставить, руки вниз. 2–3 «пружинки», 6–8 подпрыгиваний, 8–10 шагов на месте. Дыхание произвольное. *(3 раза.)*

5. «Носики дышат»

И. п. – ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «ды-ы-шат». *(Повторить 3–4 раза.)*

**III. Заключительная часть.**

1. Подвижная игра «Кот Васька».

2. Ходьба по кругу.

**Февраль, 3–4-я недели**

**Комплекс № 12**

**I. Вводная часть.**

Ходьба и бег по кругу.

Однажды наша Маша

Варила дома кашу.

Кашу сварила,

В кашу масло положила,

Молока налила,

Кашу с маслом запила.

Ешьте, дети, утром кашу,

Будете как Маша наша:

Здоровыми, сильными,

Крепкими, красивыми!

**II. Основная часть.**

Общеразвивающие упражнения:

1. «Крепкие руки».

И. п. – ноги слегка расставить, руки согнуты в локтях, прижаты к бокам, кулачки у плеч. Руки с силой вытянуть вверх, кулачки не разжимать. Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. *(5 раз.)*

2. «Мы – сильные».

И. п. – ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки вниз. Вернуться в и. п. Наклон – выдох. *(4–5 раз.)*

3. «Крепкие ноги».

И. п. – ноги слегка расставить, руки на пояс. Слегка сгибать и выпрямлять ноги («пружинка»). С третьего занятия предложить подниматься на носки. После 3–4 движений – отдых. Дыхание произвольное. *(3–4 раза.)*

4. «Отдохнем».

И. п. – ноги слегка расставить, руки за спину. 3–4 раза потопать правой, потом левой ногой; сделать 6–8 подпрыгиваний. Дыхание произвольное. *(3 раза, чередуя с ходьбой.)*

5. «Мы – молодцы».

И. п. – ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». *(3–4 раза.)*

**III. Заключительная часть.**

1. Подвижная игра «Мыши в кладовой».

2. Спокойная ходьба.

**Март, 1–2-я недели**

**Комплекс № 13**

Инвентарь: деревянные ложки (длина 15 см), из расчета по 2 ложки на каждого ребенка.

**I. Вводная часть.**

Ходьба и бег по кругу.

Поварята, поварята –

Очень дружные ребята.

Дружно суп они сварили,

Дружно ложки разложили,

А потом гостей позвали,

Суп в тарелки разливали.

Гости поварят хвалили,

Им спасибо говорили.

**II. Основная часть.**

Общеразвивающие упражнения:

1. «Ложки тук-тук».

И. п. – ноги слегка расставить, руки с ложками вниз. Руки через стороны вверх, постучать ложками друг о друга, сказать «тук-тук». Вернуться в и. п. Следить за движениями рук. *(5 раз.)*

2. «Покажи и поиграй».

И. п. – ноги врозь, ложки у плеч. Поворот туловища, руки вперед; показать ложки, сказать «вот», спрятать руки за спину. Вернуться в и. п. То же в другую сторону. Следить за движениями рук. Дыхание произвольное. *(по 3 раза.)*

3. «Наклонись».

И. п. – ноги врозь, ложки у груди, руки согнуты в локтях. Наклон вперед и одновременно взмах ложек назад, выдох, смотреть вперед. Вернуться в и. п. *(4–5 раз.)*

4. «Справа, слева».

И. п. – ноги слегка расставить, ложки в стороны (вертикально). Присесть, коснуться пола справа (слева). Вернуться в и. п. Следить за ложками. Дыхание произвольное. *(по 3 раза.)*

5. «Ложки в стороны и вниз».

И. п. – ноги врозь, руки с ложками вниз. Ложки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «вни-из». *(3–4 раза.)*

**III. Заключительная часть.**

1. Подвижная игра «Солнечные зайчики».

2. Ходьба по кругу.

**Март, 3–4-я недели**

**Комплекс № 14**

**I. Вводная часть.**

Ходьба и бег по кругу.

Зайчики и белочки,

Мальчики и девочки,

Стройтесь дружно по порядку,

Начинаем мы зарядку!

Носик вверх – это раз,

Хвостик вниз – это два,

Лапки шире – три, четыре.

Прыгнем выше – это пять.

Все умеем выполнять!

**II. Основная часть.**

Общеразвивающие упражнения:

1. «Одна лапка, другая».

И. п. – ноги слегка расставить, руки за спину. Одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. Вернуться в и. п. То же другой рукой. Дыхание произвольное. *(по 3 раза.)*

2. «Крепкие лапки».

И. п. – ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед; ладони на колени, сказать «крепкие», смотреть вперед; руки на пояс. Вернуться в и. п. *(5 раз.)*

3. «Веселые белочки».

И. п. – ноги врозь, руки полочкой перед грудью. Выполнить по два наклона вправо и влево. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. *(по 3 раза.)*

4. «Шаловливые зайчики».

И. п. – ноги слегка расставить, руки вниз. 8—10 подпрыгиваний и 8—10 шагов на месте. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. *(2–3 раза.)*

5. «Мы – молодцы!».

И. п. – ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п. На выдохе произнести «мо-лод-цы». *(3–4 раза.)*

**III. Заключительная часть**

1. Подвижная игра «У медведя во бору».

2. Ходьба по кругу.

**Апрель, 1–2-я недели**

**Комплекс № 15**

**I. Вводная часть.**

Ходьба и бег по кругу.

По полянке в жаркий день

Летом нам гулять не лень;

Свежим воздухом дышать

И цветочки собирать.

Цветочки все разные –

Голубые, красные.

Соберем букет большой,

А потом пойдем домой.

**II. Основная часть.**

Общеразвивающие упражнения:

1. «Цветочки качаются от ветерка».

И. п. – ноги врозь, руки вниз. Взмахи руками вперед-назад – дует ветерок; после 4–6 движений отдых – «ветерок спит». *(3–4 раза.)*

2. «Цветочки тянутся к солнышку».

И. п. – ноги врозь, руки к плечам. Руки вверх; пошевелить пальцами. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. *(5 раз.)*

3. «Цветочки растут».

И. п. – ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз – «маленькие цветочки»; встать. Вернуться в и. п., выпрямиться, приподнять голову – «цветочки растут». Дыхание произвольное. *(5 раз.)*

4. «Дождик на цветочки кап-кап-кап».

И. п. – ноги слегка расставить, руки вниз. 8–10 подпрыгиваний – «сильный дождик»; 8–10 шагов – «дождик кончается». Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. *(2–3 раза.)*

5. «Соберем букет большой».

И. п. – ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, подняться на носки, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «большой». *(3–4 раза.)*

**III. Заключительная часть.**

1. Подвижная игра «Найди свой цветок».

2. Ходьба по кругу.

**Апрель, 3–4-я недели**

**Комплекс № 16**

**I. Вводная часть.**

Ходьба и бег по кругу.

К детям гуленьки прилетели,

Детям гуленьки песню спели:

– Детки малые, не шалите,

Детки малые, подходите.

Вокруг нас в кружок вставайте,

В кругу место занимайте.

Будем вокруг вас летать,

Будем с вами мы играть.

**II. Основная часть.**

Общеразвивающие упражнения:

1. «Гуленьки греют крылышки на солнышке».

И. п. – ноги слегка расставить, руки за спину. Руки вперед; поворачивать ладони вверх-вниз, сказать «горячо». Вернуться в и. п. Сохранять устойчивое положение. *(5 раз.)*

2. «Летают гули-гуленьки».

И. п. – ноги врозь, руки вниз. Взмахи: одна рука вперед, другая – назад, слегка пружиня колени; после 3–4 движений рук – отдых. Вернуться в и. п. Приучать к большой амплитуде. Дыхание произвольное. *(3–4 раза.)*

3. «Гуленьки клюют крошки».

И. п. – ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, смотреть вниз; руки отвести назад-вверх, выпрямиться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. *(5 раз.)*

4. «Скачут-пляшут гуленьки».

И. п. – ноги слегка расставить, руки вниз. Легкое подпрыгивание и встряхивание кистями рук. *(3 раза, чередуя с ходьбой после 6–8 движений.)*

5. «Улетели гуленьки».

И. п. – ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах». *(3–4 раза.)*

**III. Заключительная часть**

1. Подвижная игра «Птички в гнездышках».

2. Ходьба по кругу.

**Май, 1–2-я недели**

**Комплекс № 17**

**I. Вводная часть.**

Ходьба и бег по кругу.

Не скучно нам с тобой.

Будем крепкими и смелыми,

Ловкими и умелыми,

Здоровыми, красивыми,

Умными и сильными.

**II. Основная часть.**

Общеразвивающие упражнения:

1. «Ладони к плечам».

И. п. – ноги слегка расставить, руки вниз. Руки к плечам, пальцами рук коснуться плеч; руки вперед, ладони вверх, голову приподнять, руки опустить. Вернуться в и. п., сказать «вниз». *(5 раз.)*

2. «Наклонись и выпрямись».

И. п. – ноги врозь, руки на пояс. Наклон вперед, руки прямые отвести назад – вверх; выпрямиться, посмотреть вверх, потянуться. Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. *(5 раз.)*

3. «Птички».

И. п. – ноги слегка расставить, руки за спину. Присесть, изобразить пальцами рук, как птичка клюет, произнести «клю-клю-клю». Вернуться в и. п. Дыхание произвольное. *(4–5 раз.)*

4. «Мячики».

И. п. – ноги слегка расставить, руки на пояс. 8–10 подпрыгиваний и 8–10 шагов. Прыгать легко, мягко. Дыхание произвольное. *(2–3 раза.)*

5. «Нам весело!».

И. п. – ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «весе-ло». *(3–4 раза.)*

**III. Заключительная часть.**

1. Подвижная игра «Не опоздай!»

2. Ходьба по кругу.

**Май, 3–4-я недели**

**Комплекс № 18**

**I. Вводная часть.**

Построение в колонну по одному с перестроением в шеренгу, ходьба в колонне (10 м), ходьба на носках (10 м), бег врассыпную (10 с), с перестроением в колонну по одному, ходьба широким шагом (10 м), бег с ускорением (20 с), бег с замедлением (10 с), ходьба с поворотом вокруг себя, ходьба обычная с перестроением в круг.

**II. Основная часть.**

Общеразвивающие упражнения:

Инструктор. Где же солнышко-колоколнышко?

 Скрылось солнышко за тучку.

 Нету солнышка.

1. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз. Поднять плечи – «удивиться», вернуться в и. п. *(4 раза.)*

Инструктор.

Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,

Наше солнышко-колоколнышко.

2. И. п. – то же. Руки вперед. *(4раза.)*

Инструктор.

Показался солнца лучик – стало нам светлее.

Справа – лучик, слева – лучик, стало веселее.

3. И. п. – стоя ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо – вернуться в и. п., влево – вернуться в и. п. *(по 2 раза в каждую сторону.)*

Инструктор.

Солнце в небе засветило, все вокруг преобразило.

Можно в лужу посмотреть и себя там разглядеть.

4. И. п. – то же. Наклон, руки направлены вниз – и. п. *(4 раза.)*

Инструктор. Солнцу рады все на свете:

 И воробушки, и дети.

5. Прыжки на двух ногах в ритме произнесения слов (8 подпрыгиваний). На произнесение слов 2-й раз – ходьба на месте. *(2 раза.)*

**III. Заключительная часть.**

1. Подвижная игра «Солнышко и дождик».

2. Ходьба по кругу.