

Комплексы утренней гимнастики.

Средняя группа.

Комплекс 1

Ходьба друг за другом с разным положением рук, с высоким подниманием колен. Бег друг за другом с разным положением рук. Ходьба. Построение в круг.

Упражнения без предметов:

1. «Глазки» (кинезиологическое упражнение). И.п. – о.с. «глазки влево, глазки вправо, вверх и вниз, и все сначала» (6 раз).
2. «Петушок» (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. «крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». 1-2 – развести руки в стороны (вдох); 3-4 – опустить руки вниз, хлопать по бедрам (ку-ка-ре-ку!); выдох на каждый слог) (6 раз).
3. «Хлопни по полу». И.п. – сидя на полу, ноги широко разведены. 1-3 – наклониться вперед, коснуться руками пола, хлопнуть по нему (хлоп-хлоп-хлоп!); 4 – и.п. (4 раза).
4. «Посмотри, что за спиной». И.п. – стоя на коленях или сидя на пятках, руки у плеч. 1-2 – повернуться вправо, посмотреть вправо, сказать: «вижу!»; 3-4 – и.п.; 5-6 – повернуться влево, посмотреть влево, сказать: «вижу!»; 7-8 – и.п. (4 раза).
5. «Положи колени на пол». И.п. – лежа на спине, руки под головой, ноги согнуты. 1-2 – опустить согнутые в коленях ноги вправо; 3-4 – и.п.; 5-6 – опустить согнутые в коленях ноги влево; 7-8 – и.п. (4 раза).
6. «Пружинка». И.п. – о.с. Пружинка и восемь подскоков на месте поочередно с ходьбой (3 раза).
7. «Часики» (дыхательное упражнение). И.п. – стоя, ноги слегка расставлены. «Часики вперед идут. За собою нас ведут». 1 – взмахнуть руками вперед _ «тик» (вдох); 2 – взмахнуть руками назад – «так» (выдох) (2 раза).

Комплекс 2

Ходьба друг за другом, с разной длиной шага, на носках (руки в стороны), на пятках (руки за головой). Бег друг за другом, за первым, за последним. Ходьба. Построение в круг.

Упражнения без предметов:

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение). «Язычок вы покажите, на него все посмотрите». Выдвигать язычок вперед-назад (6 раз).
2. «Часики» (дыхательное упражнение). И.п. – стоя, ноги слегка расставлены. «часики вперед идут. За собою нас ведут». 1 – взмахнуть руками вперед _ «тик» (вдох); 2 – взмахнуть руками назад – «так» (выдох) (2 раза).
3. «Громко хлопни». И.п. – о.с. 1 – руки развести в стороны; 2 – хлопнуть перед собой (6 раз)
4. «Фонарики». И.п. – о.с. 1-3 поднять руки; посмотреть на них, сделать фонарики; 4 – и.п. (6 раз).
5. «Постучи по коленочкам». И.п.- ноги на ширине плеч. 1-3- наклониться вперед, постучать по коленям («тук-тук!»); 4- и.п. (6 раз).
6. «Подними ножку». И.п. – стоя, ноги слегка расставить, руки за спиной. 1 – 3 – согнуть правую (левую) ногу, руки положить на колено; 4 – и.п. (4 раза).
7. «Попрыгаем!» И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (8 прыжков по 2 раза).
8. «Сдуем с ладошки пушинку». И.п. – о.с. «положи на ладошку пушинку и сдуй ее – она полетела далеко-далеко» (сдувать с правой и левой руки).

Комплекс 1

Ходьба друг за другом по кругу. Врассыпную, в полуприседе, с разным положением рук. Бег друг за другом, с остановкой по сигналу. Ходьба. В заключение построение в круг.

Упражнения без предметов:

1. «Качание головой». «Покачаем головой, чтобы был в душе покой». Дышать глубоко, расправить плечи, закрыть глаза. Опустить голову вперед и медленно раскачивать ею из стороны в сторону (6 раз).
2. «Гуси летят» (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. «гуси высоко летят, на детей они глядя». 1 – руки поднять в стороны (вдох); 2- руки опустить вниз (гу-у-у!) Выдох (6 раз).
3. «Покажи ладошки». И.п. - о.с. 1- руки вытянуть вперед ладонями вверх; 2 – и.п. (6 раз).
4. «Деревья качаются». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-2 – наклоняться вправо-влево (ш-ш-ш); 3-4 и.п. (6 раз).
5. «Солнышко – дождик». И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – солнышко (поднять лицо вверх), 2 – дождик (согнуть ноги в коленях и голову спрятать в колени) (6 раз).
6. «Присядем». И.п. – стоя, руки на поясе. 1-2 – присесть, касаясь руками пола, сказать: «сесть!»; 3-4- и.п. (4 раза).
7. «Попрыгаем!» И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (8 прыжков по 2 раза).
8. «Петушок» (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. «крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». 1-2 – развести руки в стороны (вдох); 3-4 – опустить руки вниз, хлопать по бедрам (ку-ка-ре-ку!); выдох на каждый слог (6 раз).

Комплекс 2

Ходьба друг за другом с выполнением заданий (руки на поясе, хлопки в ладоши на каждый шаг). Бег друг за другом. Ходьба. Построение в звеня.

Упражнения без предметов:

1. «Кивки» (кинезиологическое упражнение). «покачаем головой, неприятности долой!». Медленные наклоны головы к плечам и кивающие движения вперед- назад (6 раз).
2. «Удивимся» (дыхательное упражнение). И.п. – стоя, опустить плечи, сделать свободный вдох. «Удивляться чему есть! В мире всех чудес не счесть!». 1 – медленно поднять плечи, одновременно делая выдох; 2 – и.п. (6 раз).
3. «Полетели». И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-2 – наклониться вперед, отвести руки назад; 3-4- - и.п. (6 раз).
4. «Длинные ноги». И.п. – сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 – «длинные ноги»; 2 – «короткие ноги» (ноги согнуть в коленях) (6 раз).
5. «Присядем». И.п. – руки за спиной. 1-2 – присесть, руки вытянуть вперед, сказать «сесть!», 3-4 – и.п. (4 раза).
6. «Попрыгаем». И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (8 прыжков по 2 раза).
7. «Ушки» (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. «ушки слышать все хотят про ребят и про зверят». 1 – наклонить голову вправо, сделать сильный вдох; 2 – наклонить голову влево, сделать произвольный выдох (2 раза).

Комплекс 1

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с разным положением рук, на внешней стороне стопы, «как мышки» (на носках). Бег друг за другом, приставным шагом (прямой галоп), со сменой темпа. Ходьба. Построение в звеня.

Упражнения без предметов:

1. «Ручки» (кинезиологическое упражнение). И.п. – о.с., руки согнуты в локтях. «Чтобы ручкам силу дать, нужно резче их сжимать». (8 раз).
2. «Ушки» (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. «ушки слышать все хотят про ребят и про зверят». 1 – наклонить голову вправо, сделать сильный вдох; 2 – наклонить голову влево, сделать произвольный выдох (2 раза).
3. «Барабан». И.п. – ос. 1-3 – имитация игры на барабанах («бум-бум-бум») 4 – о.с. (6 раз).
4. «Горн». И.п.- ноги на ширине плеч. 1-2 – развернуться вправо (влево), имитируя игру на горне; 3-4 – и.п. (6 раз)
5. «Веселые жучки». И.п. – лежа на спине. 1-3 – помахать руками и ногами («лапками»); 4 – и.п. (4 раза)
6. «Кто выше подпрыгнет?» И.п. – о.с. Прыжки на двух ногах в чередовании с ходьбой (8 прыжков по 2 раза).
7. «Сдуем с ладошки снежинку». И.п. – о.с. «положи на ладошку пушинку и сдуй ее – она полетела далеко-далеко» (сдувать с правой и левой руки).

Комплекс 2

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с разным положением рук, на внешней стороне стопы, «как пингвины» (ходьба с носками, развернутыми вовне), семенящим шагом. Бег друг за другом, с остановкой по сигналу. Ходьба. Построение в звеня.

Упражнения без предметов:

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение). «Нужно двигать язычком, он оплатит нам добром». Движения языком в разные стороны (8 раз).
2. «Маятник» (дыхательное упражнение). И.п. – стоя, руки на поясе (вдох). «Влево-вправо, влево-вправо, а потом начнем сначала». 1, 3 наклониться вправо (влево); 2, 4 – и.п. (6 раз).
3. «Силачи». И.п. – о.с. 1, 3 – руки в стороны; 2 – руки перед грудью, 4 – и.п. (6 раз).
4. «Дотянись до пола». И.п. – стоя, ноги врозь, руки за спину. 1-2 – наклониться к правой ноге, руками коснуться пола у правой ноги; 3-4 – и.п.; 5-6 – наклониться к левой ноге, руками коснуться пола у левой ноги; 7-8 – и.п. (4 раза).
5. «Пободай колено». И.п. – сидя на полу, ноги в стороны, руки в упоре сзади. 1-2 – наклониться к правому колену, лбом коснуться его, руки вперед; 3-4 – и.п.; 5-6 – наклониться к левому колену, лбом коснуться его, руки вперед; 7-8 и.п. (4 раза).
6. «Пружинка». И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – присесть, повернувшись в левую сторону; 2 – присесть, повернувшись в правую сторону. (4 раза).
7. «Попрыгаем». И.п. – ос. Два прыжка вперед, два назад в чередовании с ходьбой. (8 раз).
8. «Ушки» (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. «ушки слышать все хотят про ребят и про зверят». 1 – наклонить голову вправо, сделать сильный вдох; 2 – наклонить голову влево, сделать произвольный выдох (2 раза).

Комплекс 1

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с высоким подниманием колена, «как солдатики». Бег друг за другом, подскоком. Ходьба друг за другом. Построение в звеня.

Упражнения без предметов:

1. «Радуга, обними меня» (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. «приказало солнце: стой! Семицветный мост крутой! Крепко мост меня обнял – еще ярче сразу стал». 1 – сделать полный вдох носом с разведением рук в стороны; 2 – задержать дыхание на 3-4 сек.; 3 – растягивая губы в улыбке, произносить «с-с-с», выдыхая воздух. Руки сначала направить вперед, затем скрестить перед грудью, как бы обнимая плечи; 4 – и.п. (6 раз).

2. «Хлопок». И.п. о.с. 1 – поднять руки вверх, сказать: «хлоп», 2 – и.п. (6 раз).

3. «Силачи». И.п. – о.с. 1-2 – руки к плечам; 3-4 – и.п. (6 раз)

4. «Повороты». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – поворот вправо, руки перед собой, 2 и.п.; 3 – поворот влево, руки перед собой; 4 – и.п. (6 раз).

5. «Хлопни по колену». И.п. – сидя на полу, ноги в стороны, руки за спиной в упоре. 1-2 – наклониться вперед, хлопнуть по колену, сказать «хлоп», 3-4 – и.п. (4 раза).

6. «Попрыгаем!» И.п. – руки на поясе. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой (2 раза по 8 прыжков).

7. «Маятник» (дыхательное упражнение). И.п. – стоя, руки на поясе (вдох). «влево-вправо, влево-вправо, а потом начнем сначала». 1, 3 наклониться вправо (влево); 2, 4 – и.п. (6 раз).

Комплекс 2

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «как мишки, как пингвины, как куклы». Бег друг за другом, с разным положением рук. «зайки» - прыжки с продвижением вперед. Ходьба. Построение в звеня.

Упражнения без предметов:

1. «Ротик» (кинезиологическое упражнением). «Чтобы четче говорить – рот подвижным должен быть» открыть рот и нижней челюстью делать плавные движения сначала слева – направо, затем наоборот (6 раз).

2. «Насос». И.п. – о.с. «накачаем мы воды, чтобы поливать цветы». 1- наклонить туловище в сторону (вдох), 2 – руки скользят, при этом громко произносить с-с-с-с (выдох) (6 раз)

3. «Подними колено». И.п. – о.с. 1-2 – поднять правое колено, хлопнуть по нему, сказав «хлоп», 3-3 – и.п. 5-6 – поднять левое колено, хлопнуть по нему и сказать «хлоп». 7-8 – и.п. (6 раз)

4. «Дровосек». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вверху в замке. 1-2 наклониться вперед, пронести руки между ног «ух»; 3-4 – и.п. (6 раз)

5. «Веселые жучки». И.п. – лежа на спине. 1-3 – помахать руками и ногами («лапками»); 4 – и.п. (4 раза)

6. «Попрыгаем!» И.п. О.с. Прыжки на месте в чередовании с ходьбой (2 раза по 8 прыжков)

7. «Часики» (дыхательное упражнение). И.п. – стоя, ноги слегка расставлены. «Часики вперед идут. За собою нас ведут». 1 – взмахнуть руками вперед – «тик» (вдох); 2 – взмахнуть руками назад – «так» (выдох) (2 раза).

Комплекс 1

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с разным положением рук, «как мышки, как солдатики, вперед спиной». Бег друг за другом, врассыпную, друг за другом. Ходьба. Построение в звенья.

Упражнения без предметов:

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение). «Нужно двигать язычком, он оплатит нам добром». Движения языком в разные стороны (8 раз).

2. «Часики» (дыхательное упражнение). И.п. – стоя, ноги слегка расставлены. «часики вперед идут. За собою нас ведут». 1 – взмахнуть руками вперед – «тик» (вдох); 2 – взмахнуть руками назад – «так» (выдох) (2 раза).

3. «Заведи мотор». И.п. – о.с. 1 – руки развести в стороны; 2-4 – согнуть руки в локтях и вращать ими перед грудью; 5 – руки в стороны; 6 – и.п. (6 раз).

4. «Присядем». И.п. – о.с. 1-2 присесть, хлопнуть по коленям, сказать «хлоп»; 3-4 – и.п. (6 раз).

5. «Попрыгаем!» И.п. – о.с. Восемь – десять подскоков, поворот вокруг себя, в чередовании с ходьбой. (2 раза).

6. «Маятник» (дыхательное упражнение). И.п. – стоя, руки на поясе (вдох). «влево-вправо, влево-вправо, а потом начнем сначала». 1, 3 наклониться вправо (влево); 2, 4 – и.п. (6 раз).

Комплекс 2

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, со сменой ведущего, спиной вперед, с высоким подниманием колен и разным положением рук. Бег друг за другом, с высоким подниманием колен и разным положением рук. Ходьба друг за другом. Построение в звенья.

Упражнения без предметов:

1. «Качание головой» (кинезиологическое упражнение). «покачаем головой, чтобы был в душе покой». Дышать глубоко, расправить плечи, закрыть глаза. Опустить голову вперед и медленно раскачивать ее из стороны в сторону (6 раз)

2. «Вырасти большой» (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. «вырасти хочу скорей, добро делать для людей». 1 – поднять руки, потянуться, подняться на носки (вдох); 2 – опустить руки, опуститься на всю ступню (выдох) (6 раз)

3. «Регулировщик». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, 1,3 – развести руки в стороны; 2 – поднять руки; 4 – и.п. (6 раз)

4. «Часики». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклониться вправо, 2 – и.п.; 3 – наклониться влево; 4 – и.п. (6 раз)

5. «Прыжки». И.п. – руки на поясе. Четыре прыжка на правой ноге; ходьба, четыре прыжка на левой ноге, ходьба на месте (4 раза)

6. «Ушки» (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. «ушки слышать все хотят про ребят и про зверят». 1 – наклонить голову вправо, сделать сильный вдох; 2 – наклонить голову влево, сделать произвольный выдох (2 раза).

Комплекс 1

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «как куклы, как солдатики». Бег друг за другом, с отведением пяток назад – вверх, к ягодицам, друг за другом. Ходьба. Построение в звеня.

Упражнения без предметов:

1. «Ручки» (кинезиологическое упражнение). И.п. – о.с., руки согнуты в локтях. «Чтобы ручкам силу дать, нужно резче их сжимать». (8 раз).
2. «Послушаем» (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. «чтобы все на свете знать, нужно слушать и молчать». Наклонять голову влево (вправо), делать произвольный выдох (6 раз)
3. «Полетели». И.п. – о.с. 1-3 – поднять руки в стороны, помахать ими; 4 – и.п. (6 раз).
4. «Гуси». И.п. – ноги на ширине плеч. 1-3 – наклониться вперед, развести руки в стороны, сказать «ш-ш-ш», 4 – и.п. (6 раз).
5. «Спрятались». И.п. – о.с. 1-3 – присесть, голову обхватить руками, спрятать в колени; 4 – и.п. (6 раз).
6. «Попрыгаем!» И.п. – о.с. Четыре прыжка вперед, ходьба на месте, четыре прыжка назад, ходьба на месте. (4 раза).
7. «Маятник» (дыхательное упражнение). И.п. – стоя, руки на поясе (вдох). «влево-вправо, влево-вправо, а потом начнем сначала». 1, 3 наклониться вправо (влево); 2, 4 – и.п. (6 раз).

Комплекс 2

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, с разным положением рук, с заданиями для рук, приставным шагом вперед. Бег друг за другом, спиной вперед. Ходьба. Построение в звеня.

Упражнения без предметов:

1. «Зубки» (кинезиологическое упражнение). «крепко зубки мы потрем, а потом сладко зевнем» массировать зоны соединения верхних и нижних коренных зубов указательными и средними пальцами одновременно слева и справа (6 раз).
2. «Ежик» (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. «ежик добрый, неколючий, посмотри вокруг получше». ! – повернуть голову вправо, сделать короткий шумный вдох носом; 2 – повернуть голову влево, сделать выдох через полуоткрытые губы (6 раз).
3. «Кружение головой». И.п. – о.с. 1-4 – круговые движения головой вправо; 5-8 – круговые движения головой влево (4 раза).
4. «Покажи ладошки». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1 – вытянуть руки вперед ладонями вверх; 2-3 – пальцы сжать в кулачки; 4 – и.п. (6 раз).
5. «Потанцуем». И.п. – стоя, руки на поясе. 1 – поднять правую ногу, согнутую в колене; 2 – и.п.; 3 – поднять левую ногу, согнутую в колене; 4 – и.п. (6 раз).
6. «Поклон». И.п. – стоя на коленях, руки внизу. 1-2 – наклониться вперед, поставить прямые руки на пол; 3-4 – и.п. (4 раза).
7. «Прыжки». И.п. – о.с. Прыжки «нога вперед-назад» в чередовании с ходьбой (4 раза).
8. «ушки» (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. «ушки слышать все хотят по ребятам и про зверятам». 1 – наклонить голову вправо, сделать сильный вдох; 2 – наклонить голову влево, сделать произвольный выдох (2 раза).

Комплекс 1

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «как солдатики, как цапли. Как куклы», приставным шагом в правую сторону. Бег друг за другом, подскоком с разным положением рук. Ходьба. Построение в звеня.

Упражнения без предметов:

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение). «Нужно двигать язычком, он оплатит нам добром». Движения языком в разные стороны (8 раз).
2. «Гуси летят» (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. «гуси высоко летят, на детей они глядя». 1 – руки поднять в стороны (вдох); 2- руки опустить вниз (гу-у-у!) Выдох (6 раз).
3. «Вот какая большая рыба». И.п. – о.с. 1, 3 – поднять руки вперед, 2, развести руки в сторону, 4 – и.п. (6 раз).
4. «Наклон». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1 – наклониться вниз, голову приподнять, смотреть вперед; 2-3 – развести руки в стороны; 4 – и.п. (6 раз).
5. «Присесть». И.п. – о.с. 1 – присесть, 2-3 – руки отвести назад, наклониться вперед; 4 –и.п. (6 раз).
6. «Самолет». И.п. – лежа на животе, руки впереди. 1-3 – руки в стороны, ноги и верхнюю часть туловища приподнять («у-у-у»); 4 – и.п. (4 раза).
7. «Попрыгаем!» И.п. – руки на поясе. Прыжки способом «ножницы» (8 прыжков по 2 раза).
8. «Часики» (дыхательное упражнение). И.п. – стоя, ноги слегка расставлены. «часики вперед идут. За собою нас ведут». 1 – взмахнуть руками вперед - «тик» (вдох); 2 – взмахнуть руками назад – «так» (выдох) (2 раза)

Комплекс 2

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «как цапли», с изменением темпа, с изменением направления, приставным шагом вперед. Бег друг за другом, с выведением прямых ног вперед, прямой галоп. Ходьба. Построение в звеня.

Упражнения без предметов:

1. «Глазки» (кинезиологическое упражнение). «Нужно глазки открывать, чудо чтоб не прозевать». Широко открывать и закрывать глаза с интервалом 30 секунд (6 раз).
2. «Гудок парохода» (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. «прогудел наш пароход, в море всех он нас зовет». 1 – через нос с шумом набрать воздух; 2 – задержать дыхание на 2 -3 секунды; 3 – с шумом выдохнуть воздух через губы, сложенные трубочкой («у-у-у») (6 раз)
3. «Мотор». И.п. – о.с. 1-3 – согнуть руки в локтях и вращать их одна вокруг другой («р-р-р») (6 раз).
4. «Наклоны». И.п. – ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1 – наклониться вправо, 2 – и.п., 3- наклониться влево, 4 – и.п. (6 раз).
5. «Присядем». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1-3 – присесть, хлопнуть перед собой в ладоши, сказать «хлоп»; 4 – и.п. (6 раз)
6. «Поворот сидя». И.п. – сидя, ноги скрестно, руки у плеч. 1-2 – поворот туловища вправо; 3-4 – и.п. То же в левую сторону (6 раз)
7. «Попрыгаем». И.п. – руки на поясе. Четыре прыжка вперед, назад в чередовании с ходьбой (6 раз).
8. «Насос». И.п. – о.с. «накачаем мы воды, чтобы поливать цветы». 1- наклонить туловище в сторону (вдох), 2 – руки скользят, при этом громко произносить с-с-с-с (выдох) (6 раз).

Комплекс 1

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, с разным положением рук, с приставным шагом вперед. Бег друг за другом, спиной вперед, широким шагом. Ходьба. Построением в звеня.

Упражнения без предметов:

1. «Глазки» (кинезиологическое упражнение). «Быстро – быстро поморгай, потом глазкам отдых дай». Быстро моргать в течение 1-2 минут.
2. «Носик» (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. «мы немного помычим и по носу постучим». 1 – сделать вдох носом; 2 – на выдохе протяжно тянуть «м-м-м», одновременно постукивая по крыльям носа указательными пальцами (6 раз).
3. «Посмотри на ручку». И.п. – руки к плечам. 1- руки в стороны; 2-3 – посмотреть на правую (левую) руку; 4 – и.п. (6 раз).
4. «Полетели». И.п. – руки на поясе. 1 – руки через стороны вверх, 2 – и.п. (6 раз).
5. «Спиралька». И.п. – стоя, руки на поясе. 1 – наклониться вперед, 2 – влево, 3 – назад, 4 – вправо (6 раз).
6. «Дотянись до носочка». И.п. – сидя, ноги врозь, руки на поясе. 1-3 – наклон к правой ноге; 4 и.п. То же к левой ноге (4 раза).
7. «Попрыгаем». И.п. – руки за спину. Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой (8 прыжков 2 раза).
8. «Петушок» (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. «крыльями взмахнул петух, всех нас разбудил он вдруг». 1-2 – развести руки в стороны (вдох); 3-4 – опустить руки вниз, хлопать по бедрам (ку-ка-ре-ку!); выдох на каждый слог) (6 раз).

Комплекс 2

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «как мышки, как цапли, как лягушки». Бег друг за другом, спиной вперед, прямой и боковой галоп. Ходьба. Построение в звеня.

Упражнения без предметов:

1. «Дерево» (кинезиологическое упражнение). «мы растем, растем, растем и до неба достаем». Сидя на корточках. Спрятать голову в колени, обхватив колени руками. Это семечко, которое постепенно прорастет и превратится в дерево. Медленно подняться на ноги, затем распрямит туловище, втягивая руки вверх (браз),
2. «Трубач» (дыхательное упражнение) и.п. – ноги вместе, руки перед грудью, кулачки сжаты трубочкой. «За собой трубач зовет, он здоровье нам дает». 1 – вдох; 2 – медленный выдох с громким произнесением звука «ф-ф-ф» (6 раз).
3. «Потянись». И.п. – руки к плечам, кисть сжать в кулачок. 1-2 – руки поднять, посмотреть на них, потянуться; 3-4 и.п. (6 раз).
4. «Покачаемся». И.п. – стоя, ноги врозь, руки за спину. 1-2 – наклоняться вправо – влево, 3-4 – и.п. (6 раз).
5. «Дотянись до колена». И.п. – сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1-2 – наклониться к правому колену, стараться дотянуться лбом до колена; 3-4 и.п. То же к левой ноге. (4 раза).
6. «Уголок одной ногой». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 – правую ногу вверх; 3-4 и.п. То же левой ногой. (4 раза)
7. «Попрыгаем!» И.п. – о.с. Прыжки вокруг себя в правую и левую сторону в чередовании с ходьбой (4 раза).

8. «Регулировщик». И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, гантели в опущенных руках. 1,3 – развести руки с гантелями в стороны; 2 – поднять руки с гантелями; 4 – и.п. (6 раз).

Май

Комплекс 1

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «как солдатики, как пингвины», бег друг за другом, с изменением направления, спиной вперед. Ходьба. Построение в звенья.

Упражнения без предметов:

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение). «Поиграем с язычком, он поможет вам потом». Свертывание язычка в трубочку (6 раз).

2. «Крылья» (дыхательное упражнение). И.п. – стоя, ноги слегка расставлены. «крылья вместо рук у нас, так летим мы – высший класс». 1-2 – руки через стороны поднять (вдох), 3-4 – руки через стороны опустить (выдох) (6 раз).

3. «Растягивание резины». И.п. – стоя, руки перед грудью. 1-3 – с усилием развести руки в стороны. 4 – и.п. (6 раз).

4. «Сделай окошечко». И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1-2 – сделать поворот вправо, руки перед собой, сделать «окошечко», соединив большие пальцы рук. 3-4 – и.п. (6 раз).

5. «Засыпающий лебедь». И.п. – сидя на полу, ногу разведены в стороны, руки сзади в упоре. 1-2 – руки через стороны поднять, наклониться вперед, руки положить на пол ближе к пяткам. 3-4 – руки поднять; 5-6 – и.п. (6 раз).

6. «Заборчик». И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-2 – поднять руки и ноги параллельно. 3-4 – и.п. (4 раза).

7. «Попрыгаем». И.п. – ноги слегка расставить, руки на поясе. Прыжки, продвигаясь вперед, в чередовании с ходьбой (10 прыжков по 2 раза).

8. «Насос». И.п. – о.с. «накачаем мы воды, чтобы поливать цветы». 1- наклонить туловище в сторону (вдох), 2 – руки скользят, при этом громко произносить с-с-с-с (выдох) (6 раз).

Комплекс 2

Ходьба друг за другом, на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, боковым приставным шагом в правую и левую сторону. Бег друг за другом, боковой галоп. Ходьба друг за другом. Построение в звенья.

Упражнения с гантелями:

1. «Язычок» (кинезиологическое упражнение). «Поиграем с язычком, он поможет вам потом». Свертывание язычка в трубочку (6 раз).

2. «Ушки» (дыхательное упражнение). И.п. – о.с. «ушки слышать все хотят про ребят и про зверят». 1 – наклонить голову вправо, сделать сильный вдох; 2 – наклонить голову влево, сделать произвольный выдох (2 раза).

3. «Боксер». И.п. – стоя, руки с гантелями перед грудью, кисти сжать в кулак. 1 – быстро вынести вперед правую руку. 2 – и.п. То же левой рукой (6 раз).

4. «Потанцуем». И.п. – стоя, руки с гантелями внизу, ноги врозь. 1-2 – повернуться вправо (влево), руки с гантелями в стороны. 3-4 – и.п. (6 раз)

5. «Оглянись». И.п. – стоя на коленях, ноги вместе, руки с гантелями на бедрах. 1-2 – повернуться вправо, руки с гантелями вправо. 3-4 – и.п. То же в левую сторону (6 раз).

6. «Клубочек». И.п. – лежа на спине, руки с гантелями вдоль туловища. 1-2 – согнуть ноги, голову к коленям, колени обхватить руками с гантелями. 3-4 – и.п. (4 раза)

7. «Попрыгаем!» И.п. – руки с гантелями за спиной. (8 подскоков вправо, ходьба, 8 подскоков влево-2 раза).

8. «Трубач» (дыхательное упражнение) и.п. – ноги вместе, руки перед грудью, кулачки сжаты трубочкой. «За собой трубач зовет, он здоровье нам дает». 1 – вдох; 2 – медленный выдох с громким произнесением звука «ф-ф-ф» (6 раз).