

# Перспективное планирование «Комплексы утренней гимнастики в подготовительной группе»

**Цель:** содействие укреплению здоровья детей.

**Задачи:**

- развивать адаптационные возможности и улучшать работоспособность детского организма;
- осуществлять закаливание организма детей;
- формировать выносливый опорно-двигательный аппарат, правильную осанку и воспитывать умение сохранять ее в различных видах деятельности;
- продолжать учить правильно и с большим напряжением выполнять основные элементы упражнений, связанные с работой крупных групп мышц;
- продолжать учить точно выдерживать положение отдельных частей тела;
- обучать принимать различные исходные положения, добиваясь их четкости;
- совершенствовать основные двигательные умения и навыки;
- развивать внимание, умение ориентироваться в пространстве;
- развивать все группы мышц, координацию движений;
- развивать умение выполнять упражнения в заданном темпе;
- воспитывать у детей интерес к утренней гимнастике и привычку к здоровому образу жизни;
- воспитывать самостоятельность в создании условий для выполнения общеразвивающих упражнений с предметами.

| Месяц           | 1-2 неделя  | 3-4 неделя  |
|-----------------|---|---|
|                 | <b>Комплекс №1- без предметов</b>   | <b>Комплекс №2 – с осенними листочками</b>  |
| <b>Сентябрь</b> | <b>Ортопедическая гимнастика</b><br><u>Исходное положение – лежа</u><br>(повторить по 10 раз)<br>1. Оттягивание носков стоп с одновременным приподниманием и опусканием их наружного края.<br>2. Сгибание ног в коленях, упор стопами в пол, разведение пяток в стороны и возврат в исходное положение. В этом же исходное положение поочередное поднимание пяток от опоры.<br>3. Лежа на спине, ноги согнуты в | <b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b><br><u>Исходное положение – лежа</u><br>(повторить по 10 раз)<br>1. Лежа на спине, ноги согнуты в коленях, бедра разведены, стопы касаются друг друга подошвенной поверхностью. Отведение и приведение стоп в области пяток с упором в переднюю часть стопы.<br>2. Лежа, круговые вращения стоп в одну и в другую сторону. |

|         |  |   |
|---------|--|---|
|         | <p>коленях, бедра разведены, стопы касаются друг друга подошвенной поверхностью. Отведение и приведение стоп в области пяток с упором в передней части стопы.</p> <p><b>Восточная гимнастика</b><br/> <u>«Черепаша выглядывает из панциря»</u><br/> И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно висят вдоль тела. 1- голову слегка втянуть в плечи, одновременно согнуть колени. В этой расслабленной позе постоять несколько секунд. 2 - покачать головой налево-направо; 3 - и. п. Произнести: «И - и- и- ай» (Повторить несколько раз)</p> | <p>3. Скользящие движения стопой по голени другой ноги.</p> <p><b>Восточная гимнастика</b><br/> <u>«Листочки»</u>. И. п. – сидя «по – турецки», руки вверх. 1-8 – одновременные круговые вращения руками и кистями вправо (полный круг); 9- 16 – то же влево. Рекомендации: мышцы рук напряжены, кисти расслаблены. Следить за правильной осанкой. (Повторить 3 – 4 раза)<br/> <u>«Цветочек и листочек»</u><br/> И. п. – сидя «по-турецки», руки согнуты в локтях перед грудью, пальцы сжаты в кулаки, сомкнуты. 1 – 2 – разжать пальцы одной руки, пальцы смотрят вверх, 3 – 4 – разжать пальцы другой руки, 5 – 6 – сжать пальцы одной руки, 7 – 8 – сжать пальцы другой руки. Дозировка: 30 сек.</p> |
| Октябрь | <p align="center"><b>Комплекс № 3 – на степ - платформах</b></p>   | <p align="center"><b>Комплекс № 4 – с гимнастической палкой</b></p>   |
|         | <p><b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b><br/> <u>Исходное положение – сидя</u><br/> (повторить по 10 раз)<br/> 1. Ноги согнуты в коленях, стопы параллельны, приподнимание пяток вместе и попеременно.<br/> 2. Тильное сгибание стоп вместе и попеременно.<br/> 3. Приподнимание пятки одной ноги с одновременным тыльным сгибанием другой.</p> <p><b>Восточная гимнастика</b><br/> <u>«Парус и лодочка»</u><br/> И. п. – сидя «по - турецки», пальцы переплетены перед грудью, ладони внутрь (к себе), локти в стороны. 1 - легким</p>  | <p><b>Упражнение для профилактики плоскостопия</b><br/> <u>Исходное положение – сидя</u><br/> (повторить по 6 раз)<br/> 1. «Перешагни через палку»<br/> Стать прямо, ноги слегка расставить, палку держать внизу за концы, горизонтально перед собой. Высоко поднимая ноги, перешагнуть через палку вперед и обратно. Повторить несколько раз, не выпуская палку из рук.<br/> 2. «Подними палку ногами»<br/> Сидя, одной ногой придерживать палку снизу, другой - сверху и стараться приподнять ее.<br/> 3. «Пройди по палке боком»</p> <p><b>Восточная гимнастика</b></p>  |

|        |   |  |
|--------|---|--|
|        | <p>поворотом туловища движение рук ладонями наружу вправо; 2 – и. п.; 3 - то же влево; 4 – и. п.; 5 - руки ладонями вперед; 6 – и. п.; 7 - то же вверх; 8– и. п. (4 раза).</p> <p>Методические указания: Действовать, плавно прогибая и сжимая пальцы. Образ - ветерок подул с левой стороны - парус надулся вправо.</p> <p><u>«Натянутый лук»</u></p> <p>И. п. – сидя «по-турецки», руки вверх ладонями наружу, пальцы переплетены. 1-8 – пружинящие движения руками назад (2 раза).</p> <p>Методические указания: активно прогнуться в спине.</p>   | <p><u>«Кошка просыпается»</u></p> <p>- Встать на четвереньки, нагнуться вперед. Предплечья лежат перед коленями. Шея расслаблена.</p> <p>- кошка начинает потягиваться: поднять голову и вытянуть руки вперед, слегка разведя их в стороны.</p> <p>- Поднять заднюю часть туловища и слегка выгнуться, затем спину прогнуть. Повторить упражнение несколько раз.</p> <p>- Попеременно вытянуть правую и левую ногу. Несколько раз левую, несколько раз правую. Напоследок вытянуть руки вперед и как следует потянуться. «Мяу».</p>  |
| Ноябрь | <p><b>Комплекс № 5 – с флажками</b><br/><b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b></p> <p>1. И. п. - сидя на скамейке или стуле, правую ногу вперед Поворот стопы внутрь с оттягиванием носка. (Повторить 10 раз)</p> <p>2. То же стоя.</p> <p>3. И. п. - стоя на наружных сводах стоп. Подняться на носки - вернуться в и. п. (Повторить 6-8 раз)</p> <p>4. И. п. - стоя на наружных сводах стоп - полуприсед - 6-8 раз.</p> <p><b>Восточная гимнастика</b><br/><u>Поза полулотоса</u></p> <p>1. Сели на пол, спина прямая, обе ноги вытянуты, руки свободно опущены.</p> <p>2. Правую ногу сгибаем и приставляем подошвой к бедру левой.</p> <p>3. Левую ногу ступней кладем</p> | <p><b>Комплекс № 6 – без предметов</b><br/><b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b></p> <p>1. И. п. - руки на поясе. Ходьба на наружных сводах стоп -30-60 секунд.</p> <p>2. И. п. - основная стойка с сомкнутыми носками, руки на поясе. Поднять пальцы ног кверху - вернуться в и. п., повторить 10-15 раз.</p> <p>3. И. п. - стоя носками внутрь, пятками наружу - подняться на носки - вернуться в и. п., (10 раз).</p> <p>4. И. п. - стойка ноги врозь, стопы параллельны, руки в стороны, присед на всей ступне - вернуться в и. п., повторить 6-8 раз.</p> <p><b>Восточная гимнастика</b></p> <p>1.И. п. – стоя, ноги вместе, руки опущены. 1 – рука левая вперед - вытянуть; 2 – положить правую руку сверху левой, правую ногу перед левой (скрестно);</p> |

|         |  |   |
|---------|--|---|
|         | <p>сверху на бедро правой ноги, выворачивая подошву вверх, подтягивая ближе к паху.</p> <p>4. Колено правой ноги прижимаем к полу.</p> <p>5. Руки кладем на колени.</p> <p>6. Дыхание спокойное, произвольное.</p> <p>7. Спина прямая.</p> <p>8. Удерживаем позу 30 – 40 секунд.</p> <p>9. Меняем положение ног.</p> <p>10. Отдыхаем, сидя с вытянутыми ногами.</p>  | <p>3 – соединить пальцы рук; 4 – повернуть их к себе и положить на грудь. Сделать 4 раза вдох, выдох. И. п.</p> <p>2. «Китайский веер»</p> <p>И. п.- сидя «по-турецки», руки согнуты в локтях на уровне лица, ладони обращены вперед, пальцы сжаты в кулаки. 1-4 - поочередные круговые веерообразные движения пальцами, начиная от мизинца; 5-8 - повторить в обратном направлении (5-6 раз). Рекомендации: выполнять с полной амплитудой движений пальцами. Образно раскрываем китайский веер (пальцы), закрываем.</p>  |
| Декабрь | <p><b>Комплекс № 7 – с мячом среднего диаметра</b></p> <p><b>Гимнастика для стоп с мячом.</b></p> <p>1.И. п. – сидя на полу, ноги вытянуть вперед, руками опираться сзади (на предплечья). Захватить стопами мяч и поднять его повыше. И. п. (Повторить 6-8 раз)</p> <p>2. И. п. – то же. Захватить мяч стопами, приподнять его и переложить поближе к себе, разворачивая колени в стороны. (Повторить 6 раз)</p> <p>3. «Футбол» - водить мяч ногами.</p> <p><b>Восточная гимнастика</b></p> <p>«Кувшинчик»</p> <p>И.п.: ладони сложены вместе перед лицом пальцами вверх.</p> <p>1 -2 – поочерёдно развести руки ладонями вверх, начиная с правой; 3-4 – и.п.; 5-6 – повторить разведение рук, но с ладонями вниз; 7-8 – и.п. (5-6 раз)</p> | <p><b>Комплекс № 8 – с веревкой - косичкой</b></p> <p><b>Гимнастика для стоп</b></p> <p>1. И. п. - стоя, ноги врозь, стопы параллельно, руки за спиной. Ходьба на месте с поочередным подниманием пятки (носки от пола не отрывать). (10 раз)</p> <p>2. И. п. - стоя на наружных краях стоп, руки на поясе. Ходьба на месте на наружных краях стоп. То же с продвижением вперед-назад, вправо-влево. То же, кружась на месте вправо и влево.</p> <p>3. И. п. - стоя, ноги вместе, руки перед грудью локтями вниз, кисти натравлены пальцами вниз. 1-2 - полуприсед на носках. 3 – 4 – И. п. (8 – 10 раз)</p> <p>- Ходьба по массажным дорожкам</p> <p><b>Восточная гимнастика</b></p> <p><u>Поза кузнечика</u></p> <p>1. Лежа на животе, подбородком касаемся пола.</p> |

|   |   |   |
|---|---|---|
|   | <p><u>«Орел расправляет крылья»</u><br/>И.п.: стоя, ноги на ширине плеч.<br/>- Сделать одной ногой маленький шаг вперед, другую ногу чуть вывернуть наружу, ноги по-прежнему расставлены широко. Немного покачаться в этом положении вперед и назад.<br/>- Поднять руки в стороны, ладони направить вперед. Чуть наклониться вперед, перенести тяжесть тела на ту ногу, что выдвинута вперед – сомкнуть руки.<br/>- Отклониться назад, перенести тяжесть тела на ту ногу, что позади – руки расправить. Повторить несколько раз. А-а-а.</p>   | <p>2.Руки согнуты в локтях (можно вдоль тела, ладонями вниз).<br/>3.Сделать спокойный вдох и выдох, поднять как можно выше правую прямую ногу.<br/>4.Ногу держать несколько секунд.<br/>5.С выходом плавно опустить, отдыхаем лежа на животе до восстановления сил (тоже повторить с левой ногой).</p>  |
| <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Январь</p> | <p><b>Комплекс № 9 – с фитболом</b><br/><b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b><br/>1.И. п. - стоя, стопы параллельно – поочередное поднятие пяток, без отрыва пальцев стоп от пола, ходьба на месте. (10 -12 раз)<br/>2. И. п. – то же. Встать на наружные края стоп, вернуться в и. п. (10 раз)<br/>3. И. п. - стоя на наружных сводах стоп. Подняться на носки - вернуться в и. п. (Повторить 6-8 раз)</p> <p><b>Восточная гимнастика</b><br/><u>Поза дерева</u><br/>• Встать прямо.<br/>• Согнуть левую ногу, прижав подошву к поверхности правого бедра, удерживаем равновесие на правой ноге.<br/>• Колено развернуто в сторону.<br/>• Поднять руки вверх, ладонями друг другу.<br/>• Нога, на которой удерживаем</p> | <p><b>Комплекс № 10 – в парах с мячом</b><br/><b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b><br/>1.Перекаты с пятки на носок, с подтягиванием пяток вверх. Выполняется в медленном темпе (6-7 раз)<br/>2. «Сидячий футбол»<br/>Дети парами садятся друг напротив друга, ноги сомкнуты в коленях и прижаты к животу, упор руками сзади в пол. Каждой паре дают мяч диаметром 20 см. Они ловят мяч руками, а толкают друг другу двумя ногами или одной (то правой, то левой).<br/><b>Восточная гимнастика</b><br/><u>«Натянутый лук»</u><br/>И. п. – сидя «по - турецки», руки вверху ладонями наружу, пальцы переплетены. 1-8 – пружинящие движения руками назад (2 раза).<br/>Методические указания: активно прогнуться в спине.<br/><u>«Солнышко вращается»</u></p> |

|         |  |   |
|---------|--|---|
|         | <ul style="list-style-type: none"> <li>• равновесие, повернута в сторону, колени не сгибаются.</li> <li>• Спина прямая, смотрим перед собой.</li> <li>• Дыхание спокойное, произвольное.</li> <li>• Через 10-15 секунд опускаем руки.</li> </ul>   | <p>И. п. – сидя «по - турецки», руки вверх ладонями наружу, пальцы переплетены. 1-4 - вращение руками и туловищем вправо; 5-8 – влево (2-3 раза).</p> <p>Методические указания: выполнять с широкой амплитудой движения в поясице.</p>  |
| Февраль | <p><b>Комплекс № 11 – с обручем</b><br/> <b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b></p> <p>1. И. п. – стоя на обруче средним отделом стопы, руки сзади в замок. 1-4 – ходьба приставными шагами вправо. 5-8 – тоже влево. (Повторить 3 раза)</p> <p>2. <u>«Упрямы»</u> И. п. — сидя, упор сзади, согнуть ноги, соединить стопы, спина прямая.</p> <p>Встретились два козленка,<br/> Два упрямых ребенка.<br/> <i>(Приподнять ноги, давить стопами друг в друга.)</i><br/> Бодались, бодались,<br/> Сражались, сражались...<br/> Потом они устали.<br/> Играть вместе стали.<br/> <i>(Опустить ноги, выпрямить, отдохнуть.)</i></p> <p><b>Восточная гимнастика</b><br/> <u>«Стекло»</u><br/> И. п. – сидя «по – турецки», руки согнуты в локтях перед лицом, ладони вперед. 1 -2 - попеременные движения ладонями вверх, прикасаясь к воображаемому стеклу; 3-4 - то же вниз; 5-6 - вправо-влево; 7-8 – и. п. (30-40 сек).<br/> Методические указания: обратить внимание детей на положение кистей в</p> | <p><b>Комплекс № 12 – с короткой скакалкой</b><br/> <b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b></p> <p>1. И. п. - стоя, правая нога перед носком левой, след в след, подняться на носки, вернуться в и. п., (6-8 раз). Затем поменять ноги.</p> <p>2. И. п. - стоя на носках, руки на поясе (стопы параллельны), покачиваться в голеностопных суставах, поднимаясь на носки и опускаясь, (8-10 раз). 3. И. п. - стоя на носках, повернуть пятки наружу - вернуться в и. п., (8-10 раз).</p> <p>4. И. п. - стоя, стопы параллельны, на расстоянии ладони. Сгибая пальцы, поднимать внутренний край стопы, (8-10 раз).</p> <p><b>Восточная гимнастика</b><br/> <u>«Шарфик»</u><br/> И. п.- сидя «по – турецки», руки вытянуты вперед. 1-4 -медленно поднимать (попеременно или одновременно) руки вверх с волнообразными движениями кистями; 5-8 - то же с перемещением рук вниз (30-40 сек).<br/> Рекомендации: кисти рук максимально расслаблены.</p> |

|   |  |  |
|---|--|--|
|   | <p>одной плоскости. Спина прямая.<br/> <u>«Деревцо»</u><br/> И. п.- сидя «по – турецки», руки с переплетенными пальцами находятся перед грудью ладонями вниз, локти вниз соединены.<br/> 1 - 4 - круговые вращения соединенными кистями вверх; 5-8 – вниз (30 сек). локти не разъединять.</p>  | <p><u>«Цветочки-лепесточки»</u><br/> И. п.- сидя «по – турецки», руки согнуты в локтях перед лицом, правая ладонь открыта вперед, левая - сжата в кулак. 1 -2 - поочередно и медленно сжимать кисти в кулаки и разжимать, 1-2-3-4 - то же упражнение выполняется вдвое быстрее (30 сек).<br/> Методические указания: четкая смена темпа в двух частях упражнения.</p>  |
| <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);">Март</p> | <p><b>Комплекс № 13 – с массажным мячиком</b><br/> <b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b><br/> И. п. – стоя, ноги слегка расставлены.<br/> 1. Приподняться на носочки (10 сек)<br/> 2. Опуститься на наружные своды стопы (10 сек)<br/> 3. И.п.<br/> 4. Встать на внешние стороны стоп (10 сек)<br/> 5.И. п.<br/> 6. Приседания, не отрывая пяток от пола. (6 раз)<br/> 7. и. п.<br/> 8. Повороты вправо- влево, опираясь при этом на наружную сторону соответствующей стопы. (по 4 раза)<br/> 9. И. п.<br/> <b>Восточная гимнастика</b><br/> <u>«Медведь оглядывается вокруг»</u><br/> И. п.- стоя, ноги шире плеч, колени согнуты.<br/> - Руки согнуть в локтях, пальцы на высоте плеч. Спину вытянуть.<br/> - Повернуть туловище влево, а правую руку отвести вправо. Легким движением опустить левую руку вниз.</p> | <p><b>Комплекс № 14 – с гимнастической палкой</b><br/> <b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b><br/> 1. И. п. — стоя, пальцы правой ноги на палке.<br/> Раскатывать палку ступней (от пальцев до пятки). То же повторить левой ногой.<br/> 2. «Перенеси ноги через палку»<br/> И. п. - лежа на спине, палка в вытянутых руках перед собой. 1- сильно согнуть ноги, перенести их через палку и возвратиться в и. п. (4 раза)<br/> 3. «Пойди по палке правым (левым) боком».<br/> <b>Восточная гимнастика</b><br/> <u>«Слон принимает песочную ванну»</u><br/> И. п. -стоя, ноги немного врозь.<br/> -левой рукой через подмышку обхватить правое плечо.<br/> Верхнюю часть туловища наклонить вперед, а правая рука свободно висит вдоль тела.<br/> - Раскачиваться вперед-назад, левой рукой размахивать словно хоботом, постепенно увеличивая амплитуду.</p> |

|        |   |  |
|--------|---|--|
|        | <p>- Повернуть туловище вправо, левую руку отвести влево, тем же легким движением опустить правую руку вниз. Повторить несколько раз. Ух-ух.</p> <p><u>«Натянутый лук»</u></p> <p>И. п.: сидя «по- турецки», руки вверху ладонями наружу, пальцы переплетены. 1-8 – пружинящие движения руками назад (2 раза).</p>  | <p>- Поменять руки. Повторить несколько раз. В конце скрестить руки в районе нижней части живота. Ух-ух.</p>   |
| Апрель | <p><b>Комплекс № 15 – на гимнастической скамейке</b></p> <p><b>Упражнения для профилактики плоскостопия на гимнастической скамейке</b></p> <p>1.«Качели». И. п. – сидя на скамье, вытянуть ноги с упором пятки в пол. 1 - подтянуть носочки к себе; 2- И. п. (Повторить 8 раз)</p> <p>2. «Хлопки». И. п. – сидя на гимнастической скамье, ноги поставлены на пол, носки разведены в разные стороны. 1- носки соединить, выполнить своеобразный хлопок; 2 – и. п. (Повторить 8 раз)</p> <p><u>Игра «Ча-ча-ча» (Дети идут, чередуя ходьбу)</u></p> <p>Ча-ча-ча! (Обычная ходьба.)</p> <p>Печка очень горяча! (Ходьба на носках.)</p> <p>Чи-чи-чи! (Обычная ходьба.)</p> <p>Печет печка калачи! (Ходьба на пятках.)</p> <p>Чу-чу-чу! (Обычная ходьба.)</p> <p>Будет всем по калачу! (Ходьба на носках.)</p> <p>Чо-чо-чо! (Обычная ходьба.)</p> <p>Осторожно, горячо! (Ходьба на пятках.)</p> <p><b>Восточная гимнастика</b></p> <p>«Черепаша выглядывает из панциря»</p> | <p><b>Комплекс № 16 – без предметов</b></p> <p><b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b></p> <p>1. И. п. - стоя, стопы повернуть внутрь, подняться на носки, медленно согнуть ноги в коленях, медленно выпрямить в коленях, вернуться в и. п., 6-8 раз.</p> <p>2. И. п. - упор, стоя на четвереньках, передвигаться небольшими шагами вперед (30-40 секунд), то же самое прыжками «зайчиком».</p> <p>3. И. п. - ходьба в полуприседе (30-40 секунд).</p> <p>4. И. п. - стоя, поднять левую (правую) ногу, разгибая и сгибая стопы (оттягивание носка вниз и на себя). Упражнение выполняется в быстром темпе, повторить 10-12 раз каждой ногой.</p> <p><b>Восточная гимнастика</b></p> <p>«Шагающий журавль»</p> <p>И. п. - стоя, пятки вместе, носки в стороны.</p> <p>- Перенести вес тела на левую ногу, расслабить в ноге голеностопный, коленостопный, тазобедренный суставы. Высоко поднять правую ногу и сделать шаг вперед, касаясь пола носком.</p> |



|   |   |  |
|---|---|--|
|   | <p>И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки свободно висят вдоль тела. 1- голову слегка втянуть в плечи, одновременно согнуть колени. В этой расслабленной позе постоять несколько секунд. 2 - покачать головой налево-направо; 3 - и. п. Произнести: «И-и-и- ай» (Повторить несколько раз)</p>  | <p>- Поднимая ногу, одновременно поднимать руки через стороны вверх, когда ноги опускаются – руки опустить одновременно. Оп - оп.</p>  |
| <p style="writing-mode: vertical-rl; transform: rotate(180deg);"><b>Май</b></p> | <p><b>Комплекс № 17 – с мячом малого размера</b></p> <p><b>Упражнения для профилактики плоскостопия</b></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Ходьба с мячом, зажатым в ступнях ног.</li> <li>2. Прыжки, зажав мяч между ступнями ног.</li> <li>3. И. п. - сидя на скамейке катать мяч - поочередно каждой ногой.</li> <li>4. Ходьба в полном приседе, зажав мяч в коленях ног.</li> </ol> <p><b>Восточная гимнастика</b><br/> <u>«Орел расправляет крылья»</u><br/> И. п.: стоя, ноги на ширине плеч - Сделать одной ногой маленький шаг вперед, другую ногу чуть вывернуть наружу, ноги по-прежнему расставлены широко. Немного покачаться в этом положении вперед и назад.<br/> - Поднять руки в стороны, ладони направить вперед. Чуть наклониться вперед, перенести тяжесть тела на ту ногу, что выдвинута вперед – сомкнуть руки.<br/> - Отклониться назад, перенести тяжесть тела на ту ногу, что позади – руки расправить. Повторить несколько раз. А-а-а.<br/> <u>«Шагающий журавль»</u><br/> И .п.: стоя, пятки вместе, носки в стороны.<br/> - Перенести вес тела на левую</p> | <p><b>Комплекс № 18 – с цветочками (насекомыми) на палочках</b><br/> <b>Ортопедическая гимнастика</b><br/> <u>«Канатоходцы»</u><br/> Посередине группы кладут канат. Детям предлагают представить себя канатоходцами в цирке. Они идут по канату, стараясь шагать точно по нему. По канату я иду. Ни за что не упаду!<br/> <u>«Юла»</u><br/> Дети кружатся на носочках, стоя на сегменте дорожки (вправо, влево) и стараясь удержаться на нем. Вот как кружится юла: Раз, два, три — и все дела.<br/> <b>Восточная гимнастика</b><br/> <u>«Слон принимает песочную ванну»</u><br/> И. п. - стоя, ноги немного врозь.<br/> -левой рукой через подмышку обхватить правое плечо. Верхнюю часть туловища наклонить вперед, а правая рука свободно висит вдоль тела.<br/> - Раскачиваться вперед-назад, левой рукой размахивать словно хоботом, постепенно увеличивая амплитуду.<br/> - Поменять руки. Повторить несколько раз. В конце скрестить руки в районе нижней части живота. Ух-ух.</p> |

|  |  |  |
|--|--|--|
|  | <p>ногу, расслабить в ноге голеностопный, коленностопный, тазобедренный суставы. Высоко поднять правую ногу и сделать шаг вперед, касаясь пола носком.</p> <p>- Поднимая ногу, одновременно поднимать руки через стороны вверх, когда ноги опускаются – руки опустить одновременно. Оп-оп.</p> |  |
|--|--|--|

**№ 1**  
**(1 – 2 неделя сентября, без предметов)**

Построились по порядку,  
На утреннюю зарядку.  
Подравнялись, подтянулись,  
И друг другу улыбнулись.

*Построение в шеренгу, колонну, проверка осанки. Ходьба на носках с разным положением рук; ходьба на пятках. Ходьба пятки вместе, носки врозь. Бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному в чередовании с бегом. Перестроение в колонну по три.*

1. И. п. – о. с. 1 - наклон головы вперед; 2 – и. п. (Повторить 8 раз)

2. И. п. — стоя, ноги уже плеч, руки вниз. 1 – 2- поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; 3- 4 - опустить руки через стороны, вернуться в и. п.

(Повторить 8 раз)

3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1- поворот вправо, отвести правую руку в сторону; 2 – и. п. То же влево.

(Повторить по 4 раза в каждую сторону)

4. И. п. — о. с., руки на поясе. 1 – 2- приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3 - 4 - выпрямиться, и. п.

(Повторить 6 -7 раз)

5. И. п. — стоя, ноги врозь, руки за спиной. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед – вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – и. п.

(Повторить 8 раз).

6. И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади. 1 — поднять вперед- вверх прямые ноги — угол; 2 — вернуться в исходное положение.

(Повторить 5-6 раз)

7. И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на счет 1-8; повторить 3 раза с небольшой паузой.

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

*Бег широким и мелким шагом. Ходьба по залу. Во время ходьбы повторить скороговорку: «Могу догнать, да не догоню. Могу обогнать, да е обгоню». Сначала медленно, затем быстро.*

## № 2

### (3 – 4 неделя сентября, с осенними листочками)

Рано утром не ленись,  
На зарядку становись.

*Построение в шеренгу, колонну. Ходьба на наружных сторонах стоп, носки вместе, пятки врозь, с высоким подниманием колена. Бег на носках, бег обычный. Перестроение в колонну по три.*

1. И. п.— стоя, ноги уже плеч, руки с листьями вниз. 1 – поставить левую ногу в сторону на носок влево, поднять правую руку через сторону вверх; 2 – и. п.; 3 – поставить правую ногу на носок влево, поднять левую руку через сторону вверх; 4 – и. п.

(Повторить 6 раз)

2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки вверх. Поочередные наклоны туловища в правую – левую стороны.

(Повторить по 4 наклона в каждую сторону)

3. И. п. – ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1- 2 - 3 – наклон туловища вперед, ноги прямые, руки в стороны, голову прямо – выдох; 2- 3 - 4 – и. п. – вдох.

(Повторить 6 - 7 раз)

4. И. п. – стоя, ноги шире плеч, руки в стороны. 1 - правой рукой касаемся носка левой ноги, левая рука вверх; 2 – и. п.; 3 – левой рукой касаемся носка правой ноги, правая рука вверх; 4 – и. п.

(Повторить 6 раз)

5. И. п.— о. с., руки с листьями вниз. 1— присесть, руки вперед; 2-и. п.

(Повторить 6—8 раз.)

6. И. п. – сидя, ноги врозь, листочки у груди, руки согнуты. 1-2 наклониться вперед, коснуться листочками носков ног; 3-4 – выпрямиться, вернуться в и. п.

(Повторить 6-7 раз.)

7. И. п. – лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 – согнуть правую ногу в колене, коснуться листочками колена. 2 - и. п.; 3- то же с левой ногой.

(Повторить 6 раз)

8. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки с листочками вниз. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 – прыжком, ноги вместе, вернуться в и. п. После серии прыжков на счёт 1- 8 небольшая пауза.

(Повторить 2-3 раза.)

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

*«Ветер и листья».*

*По сигналу «Ветер!» - бег врассыпную, помахивая листочками. По сигналу «Нет ветра!» - приседают. Ходьба с листочками с восстановлением дыхания.*

### **№ 3**

#### **(1 – 2 неделя октября, на степ - платформах)**

*Ходьба обычная; ходьба «змейкой» между рядами степов, ходьба гимнастическим шагом руки на поясе, «скрестным» шагом, руки на поясе. Бег «змейкой» между рядами степов. Ходьба по кругу, вокруг степов. Перестроение в шахматном порядке, степ впереди.*

1. И. п. - стоя, ноги вместе, руки на поясе, поочередно отрываем пятки от пола.

(Повторить 10 раз)

2. И. п. - о. с., шаг вправо правой ногой, левый носок приставить к пятке правой ноги. Руки разводятся в сторону. То же в левую сторону. Руки опущены вдоль тела, а при каждом шаге выпрямляем их перед собой.

(Повторить 12 раз)

3. И. п. - о. с. руки на поясе, поочередно ставим носки правой, левой ноги на степ.

(Повторить 10 раз)

4. И. п. - о. с. руки на поясе, поочередно ставим пятки правой, левой ноги на угол степа.

(Повторить 10 раз)

5. И. п. – стоя, руки в стороны; 1 – шаг на степ, руки к плечам; 2 – шаг со степа, руки в стороны.

(Повторить 6 раз)

6. И. п. - стоя на степе, правая рука на пояс, левая вниз. 1 - шаг правой ногой в сторону со степа, левая рука через сторону вверх; 2 - приставить левую ногу к правой, левую руку вниз; 3 - правую руку вниз, левой ногой встать на степ; 4 - левую руку на пояс, приставить правую ногу к левой; 5 - 8 - то же, что на счет 1 - 4, но в другую сторону.

(Повторить 8 раз)

7. И. п. – стоя на степе, руки на пояс. 1 - шаг со степа правой ногой, левая на степе, поворот туловища направо, правую руку в сторону ладонью вверх; 2 – и. п. То же в левую сторону.

(Повторить 8 раз)

8. И. п. – стоя перед степом, руки вдоль туловища. 1- шаг правой ногой на степ; 2 – левую ногу согнуть в колене и подтянуть к животу; 3 – шаг левой ногой со степа; 4 – шаг правой ногой со степа; 1 – 8 – то же с левой ноги.

(Повторить 8 раз)

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не

чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

*Ходьба на месте перед степом.*

И. п. - сидя «по – турецки» (на степе). И. п. – руки на коленях, наклон головы вправо, влево (4 раза). И. п. – руки в стороны, наклон корпуса вправо, влево.

И. п. – руки на коленях- глубокий вдох носом, выдох.

#### **№ 4**

#### **(3 – 4 неделя октября, с гимнастической палкой)**

По утрам зарядку делай  
Будешь сильный,  
Будешь смелый!

*Построение. Ходьба в колонне по одному; ходьба приставным шагом вперед и назад, ходьба спиной вперед; ходьба со сменой темпа. Бег в среднем темпе.*

1. И. п. - о. с., палка внизу. 1-3 — палку поднять вверх - назад, встать на носочки, потянуться вверх; 4 — и. п.

(Повторить 8 раз)

2. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, палка сзади, хват снизу. 1 – наклон вперед вниз, смотреть на колени, руки поднять вверх; 2 и. п.

(Повторить 6 раз)

3. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, палка за головой на плечах. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево.

(Повторить 8 раз).

4. И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, палка внизу, хват на ширине плеч. 1 — присесть, палку вперед; 2 — и. п.

(Повторить 8 раз)

5. И. п. – сидя, ноги вместе, палка на ногах. 1 – 2- поднять ноги и перенести их через палку; 3 - 4 – и. п.

(Повторить 6 раз)

6. И. п. – лежа на животе, ноги прямые, палка в согнутых руках перед грудью. 1 – 2 – прогнуться, палку вперед – вверх; 3 – 4 – и. п.

(Повторить 6 -8 раз)

7. И. п. – стоя, палка вертикально в левой руке, хват за середину. Подбросить палку, поймать ее за середину правой рукой. То же повторить левой рукой.

(Повторить по 3 раза)

8. И. п. — о. с., палка хватом на ширине плеч внизу. 1 – прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 – прыжком в и. п. Выполняется на счет 1 -8, темп умеренный.

(Повторить 2 – 3 раза)

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

### Упражнение на восстановление дыхания

*Ходьба в колонне по одному.*

## **№ 5**

### **(1 – 2 неделя ноября, с флажками)**

Чтоб расти и закаляться,  
Будем спортом заниматься!

*Построение. Ходьба в колонне по одному. Ходьба гимнастическим шагом, с перекатом с пятки на носок, руки на поясе. Бег обычный. Бег в разных направлениях, с различными заданиями. Построение в три колонны.*

1. И. п. – основная стойка, флажки внизу. 1 – флажки вперед; 2 – флажки вверх; 3 – флажки в стороны; 4 – исходное положение.

(Повторить 6–7 раз).

2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. 1 – поворот вправо, правую руку в сторону; 2 – и. п. То же в левую сторону.

(Повторить 8 раз).

3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1 – флажки в стороны; 2 – наклон вперед к левой (правой) ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – исходное положение

(Повторить 6 – 8 раз).

4. И. п. — стоя, ноги на ширине ступни, флажки внизу. 1 — флажки вверх; 2 — присесть, флажки вынести вперед; 3 — встать, флажки вверх; 4 — и. п.

(Повторить 8 раз).

5. И. п. - сидя, ноги врозь, флажки в согнутых руках у плеч. 1 - флажки в стороны; 2 - наклониться, коснуться палочками флажков пола у носков ног; 3 - выпрямиться, флажки в стороны; 4 — исходное положение

(Повторить 6 - 7 раз).

6. И. п. – лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 – согнуть ноги в коленях, коснуться палочками флажков колен. 2 - вернуться в И. п.

(Повторить 6 раз)

7. И. п. – присесть, флажки зажать под коленями. Повороты вокруг себя, в обе стороны, флажки стараться не уронить.

8. И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, флажки лежат на полу. Прыжки на двух ногах через флажки: вперед, назад. Чередовать с ходьбой на месте.

(Повторить 2-3 раза)

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

Упражнение на восстановление дыхания «Подуй на флажок».

*Ходьба в колонне по одному, оба флажка в правой руке над головой.*

## **№ 6**

**(3 – 4 неделя ноября, без предметов)**

Мы зарядку любим очень  
Каждый стать здоровым хочет  
Сильным смелым вырастать  
И в игре не отставать!

*Построение. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки, с поворотом в обе стороны.*

1. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища. 1 – шаг вправо, руки в стороны. 2 – руки вверх. 3 - руки в стороны. 4 - и. п. То же влево.

(Повторить 8 раз)

2. И. п. – стойка ноги врозь, руки согнуты в локтях, перед грудью, локти в стороны. На счёт 1–2 — рывки руками перед собой, на счёт 3–4 — рывки руками с поворотом вправо. То же влево.

(Повторить 8 - 10 раз)

3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу. 1- руки в стороны; 2- наклониться вперёд, коснуться пальцами рук правого носка; 3- выпрямиться, руки в стороны; 4 – и. п. То же, но коснуться левого носка.

(Повторить по 5 раз)

4. И. п. - основная стойка, руки на поясе. 1-2 — приседая, колени развести в стороны, руки вперед; 3-4 — выпрямиться, исходное положение.

(Повторить 6-7 раз)

5. И. п. - о. с., руки на поясе. 1- поставить правую прямую ногу назад на носочек как можно дальше, левую ногу согнуть. 2 -3 -4 - сделать несколько пружинистых приседаний. Вернуться в и. п. То же другой ногой.



(Повторить 6 раз)

6. И. п. - стоя на четвереньках, спина прямая. 1 - мах правой ногой назад; 2 - вернуться в и. п. То же - другой ногой.

(Повторить по 5 раз)

7. И. п.- лёжа на животе поднять голову и плечевой пояс, развести руки в стороны. Задержаться в этом положении на 5 счётов.

8. И. п. — сидя, ноги согнуть в коленях, пятки на полу. Попеременное поднятие носка и пятка.

(Повторить 6 раз)

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

И. п. — стоя, ноги вместе. Прыжки на 2-х ногах, смещая ноги вперед - назад с движениями рук. (Повторить 10 прыжков в чередовании с ходьбой)

#### Упражнение «Холодно на Севере»

Массаж рук и ног – постукивание по ногам и рукам пальцами рук (40 сек.)

*Ходьба в колонне по одному «змейкой».*

### **№ 7**

#### **(1 – 2 неделя декабря, с мячом среднего диаметра)**

Мы зарядку не проспали,  
Физкультурниками стали  
Знаем мы, что для страны  
Люди сильные нужны!

*Построение в колонну по одному. Ходьба на месте. Ходьба в колонне по одному, ходьба с поворотами в углах зала. Ходьба на носках, ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой, в полуприседе. Бег с высоким подниманием колен. Бег враспынную. Ходьба обычная. Построение в три колонны.*

1. И. п. — стоя, пятки вместе, носки врозь, мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять мяч вверх; 2 – опустить мяч за голову; 3 – поднять мяч вверх. 4 – и. п.

(Повторить 6-8 раз)

2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках у груди. Броски мяча о пол и ловля его. Выполняется в произвольном темпе.

(Повторить 8-10 раз)

3. И. п. — стоя, ноги слегка расставлены, мяч у груди. 1 - поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его; 2 – и. п.; 3 – поворот влево, ударить мячом о пол, поймать его; 4- и. п. В произвольном темпе.

(Повторить 4 раза в каждую сторону)

4. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в согнутых руках у груди. 1 – присесть, уронить мяч, поймать его; 2 – и. п.

(Повторить 6–8 раз)

5. И. п. – сидя, ноги вместе, мяч на полу справа. 1 – поднять прямые ноги, прокатить под ними мяч; 2 – то же слева.

(Повторить 6 раз)

6. И. п. – сидя «по – турецки». Подбрасывать мяч вверх и ловить его.

(Повторить 8 раз)

7. И. п. – стоя, мяч в правой руке. 1- переложить мяч в левую руку за спиной; 2- и. п. То же с правой рукой.

(Повторить 8 раз)

8. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч. 1 – наклониться вниз, не сгибая колени, переложить мяч в другую руку под правым коленом; 2 – и. п. То же повторить под левым коленом.

(Повторить по 4 раза)

9. И. п. – стоя, мяч зажат между ступнями, руки на поясе. 1 – 8- прыжки вверх на двух ногах. 1 – 8 – ходьба на месте, мяч в руках.

(Повторить 2 раза)

### Упражнение на восстановление дыхания

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

*Ходьба в колонне по одному. Во время ходьбы энергично произносить звуки «Н-Б», «Т-Д», «К-Г».*

## **№ 8**

### **(3 – 4 неделя декабря, с веревкой - косичкой)**

Выше руки – шире плечи

1, 2, 3 – дыши ровней

От зарядки и закалки

Будешь крепче и сильнее.

*Построение. Ходьба обычная с косичкой в руках, ходьба на носочках с натянутой косичкой, поднятой вверх над головой, ходьба на пятках с косичкой, положенной на плечи, ходьба скрестным шагом, косичка в вытянутых вперёд руках. Остановка. Положить косичку перед собой: ходьба друг за другом с перешагивание косички. Остановка. Косичка взять в одну руку. Бег с сильным сгибанием ноги назад. Ходьба обычная. Перестроение в колонну по три.*

1. И. п. – основная стойка, веревка в обеих руках хватом сверху. 1 – подняться на носки, веревку вверх; 2 – и. п.

(Повторить 7 раз)

2. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, руки с косичкой вытянуты вперед на уровне пояса. 1 – поднять прямую правую ногу, коснуться веревкой колена; 2 – и. п. То же левой.

(Повторить 8 - 10 раз)

3. И. п. – стоя, ноги на ширине плеч, веревка внизу хватом сверху. 1 – веревку вверх; 2 – наклон вперед-вниз, коснуться пола; 3 – выпрямиться, веревку вверх; 4 – и. п.

(Повторить 6–7 раз)

4. И. п. – основная стойка, веревка в обеих руках на груди хватом сверху. 1– 2 – присесть, веревку вперед; 3–4 – исходное положение.

(Повторить 6–8 раз)

5. И. п. - стоя на коленях, ноги слегка расставлены, косичка в обеих, руки подняты вверх. 1- наклон туловища влево; 2- и. п.; 3- наклон туловища вправо; 4- и. п.

(Повторить 5 раз в каждую сторону)

6. И. п. - лёжа на животе, ноги прямые, вместе, руки с косичкой вытянуты вперед. 1 - поднять руки вверх, приподняв грудь от пола, удержаться; 2 – и. п., отдохнуть.

(Повторить 6 раз)

7. И. п. - лёжа на спине, ноги прямые, вместе, руки с косичкой за головой. 1- 2 - согнуть левую ногу в колене, подтягивая её к животу, поднять руки вверх, косичкой дотянуться до колена; 3 – 4 - и. п. То же правой ногой.

(Повторить 4 раз каждой ногой)

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

И. п. - стоя боком, ноги вместе, руки на поясе, косичка - на полу. 1 -10 - прыжки через косичку левым и правым боком. 1- 6 – ходьба на месте. (Повторить 2 раза)

#### Упражнение на восстановление дыхания

*Ходьба в колонне по одному. во время ходьбы произносить скороговорку: «Будьте добры, бодры и храбры».*

### **№ 9**

#### **(1 – 2 неделя января, с фитболом)**

Сон играть пытался в прятки,  
Но не выдержал зарядки,  
Вновь я ловок и силен

Я зарядкой заряжен.

*Построение. Ходьба обычная в колонне по одному, ходьба на носочках. Руки к плечам, локти отвести назад, ходьба с перекатом с пятки на носок. Бег в колонне по одному. Бег, высоко поднимая колени, стараясь коснуться коленями ладоней согнутых в локтях рук. Ходьба и построение в шахматном порядке.*

1. И. п. - сидя на мяче, руки на бёдрах. 1- поворот головы вправо; 2-3- медленно поворачивая голову влево, описать носом полукруг от правого плеча к левому; 4 - и .п.

(Повторить 6 раз)

2. И. п. – сидя на мяче, руки согнуты в локтях перед грудью. 1 – 10 - вращение согнутых рук, одна вокруг другой.

3. И. п. - сидя на мяче, ноги на ширине плеч, руки в стороны, взмахи руками вверх – вниз, лёгкие прыжки на мяче.

(Повторить 6 раз)

4. И. п. – сидя на мяче, ноги вместе, руки свободно. 1 - сместить таз влево; 2- и. п.; 3 - сместить таз вправо; 4 – и. п.

(Повторить по 4 раза)

5. И. п. – сидя на мяче, руки на поясе. 1-4- круговые движения тазом (*в обе стороны*). Методические рекомендации: ноги от пола не отрывать, двигается только нижняя часть корпуса.

(Повторить по 2 раза)

6. И. п. - лёжа животом на мяче, опираясь на ладони и стопы. 1-4- медленно согнуть руки, наклонившись вперёд, ноги приподнять с пола. 5 - 8 – вернуться в и. п.

(Повторить 6 раз)

7. И. п. - лёжа на спине, на мяче, руки опустить. 1-2-сгибая ноги в коленном суставе, покачаться на мяче вперёд-назад. 3- 4 - и. п.

(Повторить 4 раза)

8. И. п. – лежа на полу, ноги положить на мяч, руки за голову. Поочередно доставать локтями колени.

(Повторить 6-8раз)

9. И. п. - сидя на мяче, руки на бедрах. Лёгкие подпрыгивания на мяче. (20 сек)

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

Упражнение на восстановление дыхания «Вырастем большими»

Подняться на носки, руки через стороны вверх – вдох. Опустить руки, опуститься на всю стопу – выдох. («У – х – х – х»). (повторить 2 раза).

*Ходьба по залу враспынную приставным шагом вперед с последующим перестроением в колонну по одному.*

## **№ 10**

### **(3 – 4 неделя января, с мячом в парах)**

Мы зарядку любим очень  
Каждый стать здоровым хочет  
Сильным смелым вырастать  
И в игре не отставать!

*Построение. равнение. Перестроение в две шеренги. Ходьба в колонне по двое с заданиями: 1- правая рука на пояс; 2 - левая рука на пояс; 3 – правая рука вверх; 4 – левая рука вверх; руки опустить. Ходьба на носках, на пятках. Бег обычный в колонне двое. Бег с выбрасыванием прямых ног вперед. Ходьба обычная.*

1. И. п. – стоя спиной друг к другу, мяч у одного в опущенных руках. 1-2 – мяч вверх, передать его партнеру; 3-4 – и. п.

(Повторить 6 -8 раз)

2. И. п. – стоя спиной друг к другу, мяч у одного в опущенных руках. 1-2 – наклон вперед, передать мяч партнеру между ног; 3-4 – и. п.

(Повторить 6 - 8 раз)

3. И. п. - стоя спиной друг к другу, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу. 1- 2 - поворот вправо, передача мяча партнёру; 3 – 4 - поворот влево, принять мяч.

(Повторить 6 – 8 раз)

4. И. п. – стоя лицом друг к другу, руки вверх с мячом. 1 – наклон туловища в одну сторону; 2 – и. п.; 3 – в другую; 4- и. п.

(Повторить 4 раза в каждую)

5. И. п. – стоя, пятки вместе, носки врозь, повернувшись лицом друг к другу, мяч в согнутых руках. 1-2 – поочерёдное приседание, не отпуская рук от мяча. 3 – 4 – и. п.

(Повторить 6 раз)

6. И. п. – сидя, ноги согнуты в коленях, стопы на мяче, руки упор сзади. 1-3 – толчком ног прокатить мяч другу и удержать уголок; 4 – и. п. (по 3 – 4 прокатывания)

7. И. п. - сидя, лицом друг к другу, прямые ноги врозь, стопы соединить, хват мяча одновременно вытянутыми руками. 1-наклон туловища вперёд; 2-прогнуться назад.

(Повторить 6 раз)

8. И. п. – основная стойка лицом друг к другу, хват мяча одновременно вытянутыми руками. 1–2 – поочередно поднимать ногу (правую или левую) – «ласточка».

(Повторить по 6 раз каждый).

9. И. п. – основная стойка, руки на поясе. Подскоки вокруг мяча в

чередовании с ходьбой. Выполняется на счет 1–8; повторить 2–3 раза.

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

#### Упражнение на восстановление дыхания.

*Ходьба в колонне по одному.*

### **№ 11** **(1 – 2 неделя февраля, с обручем)**

Выходите по порядку  
Становитесь на зарядку  
Начинай с зарядки день  
Разгоняй движеньем лень.

*Построение. Равнение. Ходьба в колонне по одному. Ходьба с высоким подниманием колен, ходьба в приседе и полуприседе. Ходьба и бег с пролезанием в обруч. Ходьба в колонне по одному. Перестроение в колонну по два. Размыкание.*

1. И. п. – основная стойка, обруч вниз, хват с боков. 1 – обруч вперед; 2 – обруч вверх; 3 – обруч вперед; 4 – и. п.

(Повторить 6 раз).

2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, держать обруч двумя руками. 1 - повернуться влево, отвести руки с обручем в левую сторону; 2 - и. п. То же в правую сторону.

(Повторить по 4 раза в каждую сторону)

3. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, обруч держать в руках горизонтально перед собой. 1 – наклониться вперёд – вниз; 2 - шагнуть в обруч левой ногой; 3 – затем правой; 4 – выпрямиться (стоя в обруче). Затем наклониться и шагнуть из обруча назад левой, затем правой ногой, вернуться в и. п.

(Повторить 6-8 раз)

4. И. п. – основная стойка, хват рук с боков, обруч на груди. 1 – присесть, обруч вынести вперед; 2 – и. п.

(Повторить 6 - 7 раз)

5. И. п. - лёжа на спине, обруч держать двумя руками горизонтально. 1 – 2 - согнуть ноги в коленях, подтянуть их к груди; 3 – 4- выпрямить ноги, продеть их в обруч; То же самое выполнить в обратном порядке и вернуться в и. п.

(Повторить 6 раз)

6. И. п. – лежа на животе, обруч в руках на спине. 1-3 – приподнять верхний отдел туловища, руки отвести назад; 4 – и. п.

(Повторить 6 – 7 раз)

7. И. п. - стоя в обруче, основная стойка, руки свободно. 1 – 7 - подпрыгиваний на месте; 8 - прыжком из обруча вправо; 1 – 7 - подпрыгиваний на месте; 8 – прыжком в обруч влево. То же самое в другую сторону.

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

Ходьба вокруг обруча, восстанавливая дыхание.

*Ходьба по залу в колонне по одному гимнастическим шагом, руки на поясе, обычная ходьба.*

## № 12

### (3 – 4 неделя февраля, с короткой скакалкой)

Мне пока что мало лет,  
Но открою вам секрет,  
Знаю я, как стать сильнеей  
Всех знакомых и друзей.

*Построение. Равнение. Ходьба: одна нога на пятке, другая на носке. Ходьба и бег в колонне по одному с перешагиванием через шнуры (бруски). Ходьба и бег врассыпную. Ходьба в колонне по одному.*

1. И. п. - стоя, ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1- поднять скакалку вверх; 2- опустить скакалку за голову на плечи; 3- скакалку вверх; 4- и. п.  
(Повторить 8 раз)

2. И. п. - стоя, ноги врозь, скакалка внизу. 1- поднять скакалку вверх; 2- наклониться вправо; 3- выпрямиться; 4- и. п.  
(Повторить 8 раз)

3. И. п. - стоя, ноги врозь, скакалка внизу. 1- скакалку вверх; 2- наклон вперед, коснуться пола; 3- выпрямиться; 4- и. п.  
(Повторить 6-7 раз)

4. И. п. — о. с., полуприсев, скакалка лежит на плечах. 1 – 2 - скакалку вверх, ноги выпрямить, поворот вправо; 3 – 4 – и. п. то же в левую сторону.  
(Повторить 6 раз)

5. И. п. – стоя, руки вытянуты вперед, хват скакалки сверху. 1 – поднять правую руку вверх, левую вниз; 2 – поднять левую руку вверх, правую вниз «рисую полукруги».

(Повторить 8 раз)

6. И. п. – сидя, ноги вместе прямые, скакалка сложена в четверо, лежит на

ногах в обеих руках. 1- 2 - согнуть ноги, перенести их через скакалку, скакалка в руках под прямыми ногами; 3 – 4- проделать то же самое в обратном порядке, вернуться в и. п.

(Повторить 7 – 7 раз)

7. И. п. - лёжа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1- прогнуться, скакалку вверх; 2- и. п.

(Повторить 6 раз)

8. Прыжки на двух ногах на месте через короткую скакалку. Выполняется серия прыжков по 10-15 подряд, затем пауза.

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

*Ходьба в колонне по одному широким и мелким шагом, обычная ходьба.*

### **№ 13**

**(1 – 2 неделя марта, с массажным мячиком)**

Чтоб расти и закаляться,  
Не по дням, а по часам  
Физкультурой заниматься,  
Заниматься надо нам.

*Построение. Ходьба в колонне по одному носки вместе, пятки врозь и наоборот. На сигнал «петрушка» прыжком поставить ноги врозь, руки в стороны, так же в прыжке поставить ноги вместе, руки вниз. Ходьба «змейкой». Бег «змейкой». Ходьба в колонне по одному. Перестроение в колонну по три.*

1. И. п. – о. с, руки вдоль туловища, мяч в правой руке. 1 - руки в стороны; 2 - руки вниз за спину, сжать мяч в ладошке и переложить в другую руку. 3 – руки в стороны; 4 - и. п.

(Повторить 6 – 8 раз)

2. И. п – стоя, ноги на ширине плеч, мяч сверху 1-наклон в правую сторону; 2 –и. п; 3-наклон в левую сторону; 4-и.п.

(По 4 раза в каждую сторону)

3. И. п. – о. с., мяч в обеих руках внизу. 1 – поднять руки вверх; 2 – присесть, колени в стороны, руки вперед, сжать мяч; 3 – встать руки вверх; 4 – и. п.

(Повторить 7 – 8 раз)

4. И. п. – стоя, ноги врозь. Мяч перед грудью. 1 -3 – наклон вниз, прокатить мяч по икре правой ноги; 4 – и. п. то же по левой ноге.



(Повторить 6 раз)

5. И. п. - сидя, ноги вместе прямые, мяч в правой руке. 1 – 2- поднять левую ногу, переложить мяч под ногой в левую руку; 3 – 4- выполнить круговые движения мячом между ладонями; 5 – 6 – поднять ту же ногу, переложить мяч. То же левой рукой.

(Повторить по 3 раза каждой)

6. И. п. – сидя, мяч зажат между ступнями, руки на полу. 1 – 3 – поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 – и. п.

(Повторить 6 раз- 8 раз)

7. И. п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу, мяч в правой руке. 1 - прокатывать мяч в ладонях вперед – назад 6 раз; 2 - подбросить вверх; 3 - поймать мяч двумя руками; 4- держа мяч подушечками пальцев, с усилием надавить ими на мяч 3 раза. И. п.

(Повторить 5 раз)

8. И. п. – о. с., мяч зажат в обеих руках у груди. 1 – 8 – прыжки вокруг своей оси. В одну сторону, затем в другую. Чередовать с ходьбой на месте.

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

#### Упражнение на восстановление дыхания «Молодцы»

На счет 1, 2 –вдох. На счет 1, 2, 3, 4 – выдох. На выдохе произнести слово: «молодцы».

*Ходьба в колонне по одному, ходьба с выпадами вперед.*

### **№ 14**

#### **(3 – 4 неделя марта, с гимнастической палкой)**

Всем известно, всем понятно,  
Что здоровым быть приятно,  
Только надо знать,  
Как здоровым стать!

*Построение. Ходьба в колонне по одному. Ходьба приставным шагом вперед и назад. Ходьба врассыпную. Бег врассыпную по команде: «Фигура!», замереть (повторить 3 раза). Ходьба в колонне по одному. Перестроение в колонну по двое.*

1. И. п. — основная стойка, палка внизу. 1 — палку вперед; 2 — палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх; 3 —

палку вперед параллельно; 4 — повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую; 5 — палку параллельно; 6 — и. п.

(Повторить 7 -8 раз)

2. И. п. — стоя, ноги на ширине плеч, палка сзади, хват снизу. 1-2 — наклониться вперед - вниз, смотреть на колени, руки поднять вверх; 3-4 — и. п.

(Повторить 6 раз).

3. И. п. — стоя, ноги врозь, палка на лопатках. 1 — поворот туловища вправо (влево); 2 — и. п.

(Повторить 8 раз).

4. И. п. — основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол. 1-2 — присесть, развести колени врозь; 3-4 — и. п.

(Повторить 6 – 7 раз)

5. И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — поднять палку вверх; 2 — наклониться вправо; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — и. п. То же влево.

(Повторить по 3 раза)

6. И. п. — сидя на полу, ноги вместе, палка лежит на ногах. 1 — поднять ноги и перенести их через палку; 2 — и. п.

(Повторить 6 -7 раз)

7. И. п. — стоя. Взять палку за нижний конец правой рукой. Перехватить палку одной рукой снизу вверх. То же левой рукой.

(Повторить 8 раз).

8. И. п. — палка лежит на полу, стоять у конца палки. Прыжки боком, продвигаясь вперед до конца палки, то же повторить в другую сторону. Чередовать с ходьбой.

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

*Ходьба в колонне по двое.*

## **№ 15**

### **(1 – 2 неделя апреля, на гимнастической скамье)**

Каждая зарядка,  
Это всё движение,  
А у нас сегодня:  
Хорошее настроение.

*Построение. Ходьба в колонне по одному. Ходьба на носках между предметами (кубики, кегли), поставленными в одну линию (расстояние между*

*предметами 40 см). Бег между предметами. Бег обычный. Боковой галоп. Ходьба обычная. Построение возле скамеек.*

1. И. п.— сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — и. п.

(Повторить 8 раз)

2. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на поясе. 1 — руки в стороны; 2 — наклониться вправо (влево), коснуться пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — и. п.

(Повторить 6-8 раз)

3. И. п. — сидя верхом, руки за головой. 1 — поворот вправо, руку в сторону; 2 — выпрямиться в исходное положение. То же влево.

(Повторить 6 раз)

4. И. п. — стоя поперек скамейки, ноги уже плеч, руки внизу. 1- руки перед собой (ладонями друг к другу); 2- поднять руки вверх (ладонями друг к другу); 3- руки перед собой (ладонями друг к другу); 4- и. п.

(Повторить 6 раз)

5. И. п. - широкая стойка, вдоль скамейки, скамейка между ног, руки на поясе. 1- поворот туловища вправо; 2- и. п.; 3-поворот туловища влево; 4- и. п.

(Повторить по 3 раза в каждую сторону)

6. И. п. — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2 — шаг левой ногой на скамейку; 3 — шаг со скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой. Повернуться кругом, лицом к скамейке и

(Повторить упражнение 8 раз)

7. И. п. — лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки. 1- поднять прямые правую ногу вверх - вперед; 2 — и. п.; 3 — поднять прямую левую ногу; 4 — и. п.

(Повторить 6 раз)

8. И. п. — стоя сбоку скамейки, руки произвольно. Прыжки на двух ногах; на правой и левой ноге вокруг скамейки

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

Упражнение на восстановление дыхания

И. п.: сидя верхом на скамейке, вдоль, руки на поясе. 1- вдох, развести руки в стороны; 2-выдох, вернуться в и. п.

*Ходьба в колонне по одному между скамейками.*

**№ 16**  
**(3 – 4 неделя апреля, без предметов)**

Ребята все запрыгали,  
Быстрее в хоровод!  
С зарядкой кто подружится,  
Здоровым тот растёт.

*Ходьба в колонне по одному, на сигнал воспитателя: «Аист!» остановиться, поднять согнутую в колене ногу, руки в стороны, продолжение ходьбы. Ходьба «Слоники» - ходьба на высоких четвереньках, ноги и руки прямые. Бег на носках. Бег в быстром темпе. Ходьба спиной вперед. Ходьба обычная. Перестроение в три колонны.*

1. И. п. – о. с., руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 3 – руки в стороны; 4 – и. п.

(Повторить 6 – 7 раз)

2. И. п. - стоя, ноги врозь, руки на поясе. 1- наклон вправо, левую руку за голову; 2- и. п.; 3- наклон влево, правую руку за голову; 4 – и. п.

(Повторить по 3 раза)

3. И. п. - стоя, ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз. Слегка присесть, не отрывая ступней от пола, поочередно помахивая руками вперед-назад. После 4-6 взмахов - пауза. Спину держать прямо.

(Повторить 6 раз)

4. И. п. – основная стойка, руки на поясе. 1 – мах правой ногой вперед; 2 – мах правой ногой назад; 3 – мах правой ногой вперед; 4 – исходное положение. То же левой ногой.

(Повторить 6 - 8 раз)

5. И. п. - стоя на коленях, руки прижать к туловищу. 1-2- не сгибая спины небольшой наклон назад. 3-4 - и. п.

(Повторить 8 раз)

6. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. Попеременное сгибание и разгибание ног – велосипед (на счет 1–8), затем пауза и снова повторить серию движений ногами.

7. И. п. — лежа на животе, руки согнуты перед собой. 1-2 - 3— прогнуться, руки вынести вперед; 4 — и. п.

(Повторить 6 раз)

8. И. п. - основная стойка, руки на пояс. 1 – 8 -ритмический бег на месте, высоко поднимая колени, вытягивая носки.

(Повторить 2 раза)

9. И. п. - стоя, ступни параллельно. 1-2 - дугами через стороны руки вверх, хлопок. 3-4- плавно руки вниз. Темп медленный.

(Повторить 8 раз)

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

*Ходьба в колонне по одному. Во время ходьбы проговорить скороговорку: «Подходит выходной, в выходной отдохнем».*

## **№ 17**

### **(1 – 2 неделя мая, с мячом малого диаметра)**

Для чего нужна зарядка?  
Это вовсе не загадка,  
Чтобы силу развивать  
И весь день не уставать.

*Построение. Равнение. Ходьба в колонне по одному с мячом в руках. Ходьба на носках, мяч поднять вверх. Ходьба на пятках, мяч за голову. Ходьба приставным шагом вправо и влево, мяч впереди в вытянутых руках. Бег с высоким подниманием бедра, коленями касаться мяча. Перестроение в колонну по трое, размыкание.*

1. И. п. – стоя, ноги уже плеч, мяч в обеих руках внизу. 1 – мяч вверх; 2 – мяч за голову; 3 – мяч вверх; 4 – и. п.

(Повторить 6 – 7 раз)

2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч над головой в обеих руках. 1 – наклон туловища вправо, мяч вправо; 2 – и. п.; 3 – наклон туловища влево, мяч влево; 4 – и. п.

(Повторить 8 раз)

3. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, мяч в левой руке. 1 – руки в стороны. 2 – 3- наклониться к правой ноге, прокатить мяч к левой ноге; 3 – выпрямиться, руки в стороны. 4 – и. п. То же к левой ноге.

(Повторить 6 - 8 раз)

4. И. п. – узкая стойка, мяч в обеих руках внизу. 1 – присесть, ударить мячом о пол; 2 – и. п.

(Повторить 7 раз)

5. И. п. – сидя «по – турецки», мяч в правой руке. 1-8 – прокатить мяч в правую сторону, вокруг себя (влево).

(Повторить по 6 раз.)

6. И. п. – сидя, ноги широко расставлены, мяч лежит около пятки правой ноги. Катать мяч от пятки к пятке, ноги не сгибать.

(8 перекатов)

7. И. п. – стоя, ноги на ширине ступни, мяч опущен. Описывать большие круги мячом перед собой вправо и влево.

(Повторить 6 раз)

8. И. п. – стоя, мяч зажат между ладонью одной и тыльной стороной другой руки. 1 – 8 - вращение мяча между ними. Руки поменять местами.

(Повторить 2 раза)

9. И. п. – стоя, ноги вместе, руки вдоль туловища. 1 – 8 – прыжком ноги врозь, мяч вверх; прыжком ноги вместе, мяч вниз. 1 – 8 – ходьба на месте.

(Повторить 3 раза)

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

*Ходьба в колонне по одному, высоко поднимая колени. На 2 шага – вдох, на 6 – 8 шагов – выдох. Ходьба обычная.*

## **№ 18**

### **(3 – 4 неделя мая с цветком или насекомым на палочке)**

Рано утром на зарядку,  
Друг за другом мы идем,  
И все дружно по порядку  
Упражнения начнем.

*Построение. Ходьба на носках, руки вверх. Ходьба, приставляя пятку одной ноги к пальцам другой, руки на поясе. Бег легкий. Ходьба обычная. Бег с заданием: с разбега подпрыгнуть и достать рукой в прыжке до бубна, который держит взрослый. Ходьба обычная. перестроение в колонну по двое.*

1. И. п. – стоя, руки с палочками внизу. Поднимать поочередно правую и левую руки вверх, смотреть на цветочки.

(Повторить 8 раз)

2. И. п. - стоя, ноги на ширине плеч, палочки внизу, руки прямые. 1-2 – поворот вправо (влево), палочки в стороны, руки прямые; 3-4 - и. п.

(Повторить 6-8 раз)

3. И. п. - стоя, ноги на ширине ступни, палочки у груди, руки согнуты. 1-2- присесть, руки в стороны; 3-4 - и. п.

(Повторить 6-8 раз)

4. И. п. – стоя на коленях, руки вверх. 1- 3- наклониться вперед, прогибаясь вперед – вниз, руки отвести назад - вверх; 4 – и. п.

(Повторить 6 раз)

5. И. п. – сидя, ноги вместе. 1 -3 – поднять ноги вверх, руки развести в стороны; 4 – и. п.

(Повторить 6 раз)

6. И. п. - И. п. – лёжа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 - согнуть ноги в коленях, коснуться палочками колен. 2 – и. п.

(Повторить 6 раз.)

7. И. п. - основная стойка, руки внизу. 1- шаг вправо, руки вверх. 2- и. п. То же влево.

(Повторить 6-8 раз.)

8. И. п. - стоя, пятки вместе, носки врозь, флажки внизу. 1 – прыжком ноги врозь, флажки в стороны. 2 – прыжком, ноги вместе, вернуться в и. п. После серии прыжков на счёт 1- 8 небольшая пауза.

(Повторить 2-3 раза)

Виброгимнастика: стоя, подняться на носки, чтобы пятки оторвались от пола всего на 1 сантиметр, и резко опуститься на пол. Выполнять не спеша, не чаще одного раза в секунду. Повторить 30 раз (30 сек), 5-6 секунд отдыха и опять 30 сотрясений.

Упражнение на восстановление дыхания «Дуем на цветочки»

На счет 1, 2 – вдох. На счет 1, 2, 3, 4 – выдох. Повторить 3 раза.

*Ходьба в колонне по одному, 1 -2 – поднять руки через стороны вверх и потрясти кистями рук, 3 – 4 – медленно опустить руки. Ходьба обычная.*