

Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение  
детский сад № 47 «Гусельки»

## Комплекс утренней гимнастики

Картотека

[Ранний возраст с 3 до 4 лет]

Составитель:  
Курбанова Яна Геннадьевна, учитель  
(физической культуры)

г. Сургут

## ВВЕДЕНИЕ

Гимнастика имеет большое оздоровительное значение при условии систематического ее выполнения детьми. Физические упражнения можно выполнять утром, после дневного сна (при соблюдении режима), во второй половине дня на прогулке и в помещении. Построение комплексов оздоровительной гимнастики должно опираться на основные структурные принципы и соответствовать общепринятой схеме. Как правило, комплексы гимнастики включают различные виды ходьбы и бега (иногда несложные игровые задания); общеразвивающие упражнения с предметами (кубики, мячи, кегли, палки и т.д) и без них, подвижные игры малой и средней активности.

Ходьба и бег в начале — гимнастики- это небольшая разминка, затем дети выполняют упражнения общеразвивающего характера для мышц спины. Плечевого пояса, живота и ног.

Упражнениям общеразвивающего характера отводиться основная роль (по объему и значимости). Их многофункциональность способствует оздоровлению организма, развивает силы мышц, подвижность суставов, формирует правильную осанку и умение ориентироваться в пространстве.

Правильное соблюдение исходных положений- обязательное условие при выполнении каких-либо гимнастических упражнений. Объяснение и показ упражнений воспитателем должны быть четкими и краткими. Особенно нежелательна длительная статистическая поза, что отрицательно сказывается на осанке в целом и в основном формировании свода стопы ребенка.

Игровые задания, подвижные игры малой и средней активности служат дополнением к двигательной нагрузке оздоровительного комплекса, вносят разнообразие и доставляют детям радость и удовольствие.

В заключении комплекса, как правило, проводится ходьба в умеренном темпе или несложное игровое задание для приведения всех функций и систем организма детей в относительно спокойное состояние.

В зависимости от физической подготовленности каждой возрастной группы детей, условий и места проведения оздоровительной гимнастики (зал, площадка) можно вносить в комплексы изменения и дополнения. Главное. Чтобы дети были здоровы, бодры, веселы и занимались с удовольствием.

Предлагаемые в пособии комплексы оздоровительной гимнастики для детей 3-4 лет разработаны с учетом специфики проведения упражнений в осенний, зимний, весенний периоды.

## Сентябрь

### **Комплекс №1**

I. Вводная часть: ходьба, ходьба на носках в чередовании с ходьбой, бег в среднем темпе, ходьба. Перестроение в круг.

#### II. ОРУ без предметов:

1. «Посмотри в сторону». И. п. : стоя, ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. Повернуть голову вправо (влево, вернуться в и. п. Д. : по 2 раза в каждую сторону.

2. «Покажи ладошки». И. п. : стоя, ноги на ширине стопы, руки за спину. Вынести руки вперёд- вот наши ладошки, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

3. «Покажи колени». И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вперёд и положить руки на колени, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

4. «Большие и маленькие». И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выпрямиться, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

5. «Попрыгай!». И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах- как мячики. Д. : 2 раза по 8.

#### III. Заключительная часть: спокойная ходьба по кругу за воспитателем.

Речё вка: По утрам зарядку делай! Будешь сильным! Будешь смелым!

### **Комплекс №2**

I. Вводная часть: ходьба, ходьба на носках в чередовании с ходьбой, бег в среднем темпе, ходьба. Перестроение в круг.

#### II. ОРУ с кубиками:

1. И. п. : стоя, ноги на ширине стопы, кубики в обеих руках за спиной. Вынести кубики вперёд, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

2. И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках внизу. Наклониться вперёд, коснуться кубиками коленок, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

3. И. п. : стоя, ноги на ширине ступни, кубики за спиной. Присесть, постучать кубиками о пол, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

4. И. п. : сидя, ноги скрестно, кубики в руках на коленях. Поворот вправо, положить кубики сбоку от себя, выпрямиться, поворот вправо, взять кубики, вернуться в и. п. То же самое выполнить в левую сторону. Д. : по 2 раза в каждую сторону.

5. И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, кубики на полу перед собой. Прыжки на двух ногах вокруг кубиков с небольшой паузой между прыжками.

#### IV. Заключительная часть: спокойная ходьба по кругу за воспитателем.

## Октябрь

### **Комплекс №1**

I. Вводная часть: ходьба, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба, бег в среднем темпе, ходьба. Построение в круг.

II. ОРУ

1. «*Потянулись*». И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз. Поднять руки через стороны, опустить через стороны вниз. Д. : 5 раз.

2. «*Ладони*». И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Повернуться вправо, показать ладони, сказать «*вот*». Д. : в каждую сторону по 2 раза.

3. «*Где колени?*». И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки за спину. Поднять ногу согнутую в колене, положить ладони на колено, сказать «*тут*», вернуться в и. п. Д. : с каждой ноги по 2 раза.

4. «*Поехали*». И. п. : сидя, ноги вместе, руки в кулачках. Продвигаться вперёд-назад на ягодицах. Говорить «*Ух, ух, ух*». Д. : 2 раза в каждую сторону.

5. «*Шагают наши ножки*». Движения в сочетании с текстом.

Шагают по дорожке, шагают наши ножки,

По камушкам, по камушкам,

В ямку бух! Д. : 2 раза.

III. Заключительная часть: спокойная ходьба с восстановлением дыхания.

**Комплекс № 2**

I. Вводная часть: ходьба, ходьба с высоким подниманием колен, ходьба, бег в среднем темпе, ходьба. Построение в круг.

II. ОРУ с мячом:

1. «*Потянулись с мячиком*». И. п. : стоя, ноги узкой дорожкой, руки опущены вниз с мячом. Поднять руки с мячом вверх, опустить вниз. Д. : 5 раз.

2. «*Мячик в ладонках*». И. п. : стоя, ноги узкой дорожкой, руки у груди. Повернуться вправо, мяч вправо, сказать «*вот*». Д. : в каждую сторону по 3 раза.

3. «*Где колени?*». И. п. : стоя, ноги широкой дорожкой, руки за голову с мячом. Поднять ногу согнутую в колене, положить мяч на колено, сказать «*тут*», вернуться в и. п. Д. : с каждой ноги по 2 раза.

4. «*Поехали с мячом*». И. п. : сидя, ноги вместе, руки с мячом. Продвигаться вперёд-назад на ягодицах. Говорить «*Ух, ух, ух*». Д. : 2 раза в каждую сторону.

5. «*Шагают наши ножки*». Движения в сочетании с текстом.

Шагают по дорожке, шагают наши ножки,

По камушкам, по камушкам,

В ямку бух! Д. : 2 раза.

III. Заклучительная часть: спокойная ходьба с восстановлением дыхания.

**Ноябрь**

**Комплекс №1**

I. Вводная часть: ходьба, ходьба на пяточках в чередование с ходьбой, бег в среднем темпе, ходьба. Перестроение в круг.

II. ОРУ без предметов:

1. «*Наши ручки*». И. п. : стоя, ноги слегка расставить, руки на пояс. Показать правую руку, вытянув её вперёд, ладонкой вверх, сказать «*вот*», вернуться в и. п., тоже **повторить с левой рукой**. Д. : с каждой рукой по 3 раза.

2. «*Наш пояс*». И. п. : стоя, ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вправо, вернуться в и. п., тоже в левую сторону. Д. : по 3 раза в каждую сторону.

3. «*Наши ножки*». И. п. : стоя, ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, касаясь руками пола, смотреть вперёд, сказать «*сели*», вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

4. «*Повернись*». И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, правая рука в сторону, вернуться в и. п., тоже в левую сторону. Д. : по 3 раза в каждую сторону.

5. «*Прыгуны*». Прыжки из стороны в сторону на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте. Д. : 2 раза по 8.

III. Заключительная часть: спокойная ходьба с восстановлением дыхания.

**Комплекс №2**

I. Вводная часть: ходьба, ходьба на пяточках в чередование с ходьбой, бег в среднем темпе, ходьба. Перестроение в круг.

II. ОРУ с шариками:

1. «*Шарик на ладони*». И. п. : стоя, ноги слегка расставить, руки на пояс с шариками. Показать правую руку с шариком, вытянув её вперёд, сказать «*вот*», вернуться в и. п., тоже **повторить с левой рукой**. Д. : с каждой рукой по 3 раза.

2. «*Шарик в сторону*». И. п. : стоя, ноги врозь, руки с шариками вниз. Наклониться вправо, левую руку с шариком вверх, вернуться в и. п., тоже в левую сторону. Д. : по 3 раза в каждую сторону.

3. «*Шарики на полу*». И. п. : стоя, ноги слегка расставить, руки с шариками к груди. Присесть, коснуться шариками пола, смотреть вперёд, сказать «*тук-тук*», вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

4. «*Повернись с шариками*». И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки с шариками вперёд. Поворот вправо, шарики вправо, вернуться в и. п., поворот влево, шарики влево, вернуться в и. п. Д. : по 3 раза в каждую сторону.

5. «*Прыгуны*». Прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки с шариками перед грудью, чередуя с ходьбой на месте. Д. : 2 раза по 8.

III. Заключительная часть: спокойная ходьба с восстановлением дыхания.

Декабрь

Комплекс №1

IV. Вводная часть: ходьба, ходьба на пяточках в чередование с ходьбой, бег в среднем темпе, ходьба. Перестроение в круг.

V. ОРУ без предметов:

6. «*Наши ручки*». И. п. : стоя, ноги слегка расставить, руки на пояс. Показать правую руку, вытянув её вперёд, ладонкой вверх, сказать «*вот*», вернуться в и. п., тоже **повторить с левой рукой**. Д. : с каждой рукой по 3 раза.

7. «*Наш пояс*». И. п. : стоя, ноги врозь, руки на пояс. Наклониться вправо, вернуться в и. п., тоже в левую сторону. Д. : по 3 раза в каждую сторону.

8. «*Наши ножки*». И. п. : стоя, ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, касаясь руками пола, смотреть вперёд, сказать «*сели*», вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

9. «*Повернись*». И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс. Поворот вправо, правая рука в сторону, вернуться в и. п., тоже в левую сторону. Д. : по 3 раза в каждую сторону.

10. «*Прыгуны*». Прыжки из стороны в сторону на двух ногах, чередуя с ходьбой на месте. Д. : 2 раза по 8.

VI. Заключительная часть: спокойная ходьба с восстановлением дыхания.

## Комплекс №2

IV. Вводная часть: ходьба, ходьба на пяточках в чередование с ходьбой, бег в среднем темпе, ходьба. Перестроение в круг.

V. ОРУ с шариками:

6. «*Шарик на ладони*». И. п. : стоя, ноги слегка расставить, руки на пояс с шариками. Показать правую руку с шариком, вытянув её вперёд, сказать «*вот*», вернуться в и. п., тоже **повторить с левой рукой**. Д. : с каждой рукой по 3 раза.

7. «*Шарик в сторону*». И. п. : стоя, ноги врозь, руки с шариками вниз. Наклониться вправо, левую руку с шариком вверх, вернуться в и. п., тоже в левую сторону. Д. : по 3 раза в каждую сторону.

8. «*Шарики на полу*». И. п. : стоя, ноги слегка расставить, руки с шариками к груди. Присесть, коснуться шариками пола, смотреть вперёд, сказать «*тук-тук*», вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

9. «*Повернись с шариками*». И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки с шариками вперёд. Поворот вправо, шарики вправо, вернуться в и. п., поворот влево, шарики влево, вернуться в и. п. Д. : по 3 раза в каждую сторону.

10. «*Прыгуны*». Прыжки из стороны в сторону на двух ногах, руки с шариками перед грудью, чередуя с ходьбой на месте. Д. : 2 раза по 8.

VI. Заключительная часть: спокойная ходьба с восстановлением дыхания.

Январь

Комплекс №1

I. Вводная часть: ходьба по корригирующей дорожке в чередовании с маршем, бег в среднем темпе, ходьба. Построение в круг.

II. ОРУ без предметов:

1. «Покажи ручки».

И. п. : стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Выпрямить руки вперёд, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

2. «Наклонись вниз».

И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться до правого колена, выпрямиться, наклониться до левого колена, вернуться в и. п. Д. : по 2 раза к каждому колену.

3. «Сели».

И. п. : стоя, ного вместе, руки на поясе. Присесть, вынести руки вперёд, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

4. «Кружимся».

И. п. : стоя, ноги вместе, руки на поясе. Встать на носки, покружиться в правую сторону, также в левую сторону. Д. : по 2 раза в каждую сторону.

5. «Попрыгушки».

И. п. : стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на двух ногах на месте. Д. : 2 раза по 8.

III. Заключительная часть: спокойная ходьба с восстановлением дыхания.

**Комплекс №2**

I. Вводная часть: ходьба по корригирующей дорожке в чередовании с маршем, бег в среднем темпе, ходьба. Построение в круг.

II. ОРУ с кубиком:

1. «Покажи кубик».

И. п. : стоя, ноги на ширине ступни, кубик в обеих руках у груди. Выпрямить руки вперёд- показали кубик, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

2. «Помаши кубиком».

И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. Наклониться и показать кубиком вправо (влево, выпрямиться, вернуться в и. п. Д. : 4 раза.

3. «Сели с кубиком».

И. п. : стоя, ноги вместе, руки с кубиком внизу. Присесть, вынести руки с кубиком вперёд, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

4. «Кружимся».

И. п. : стоя, ноги вместе, кубик в обеих руках у груди. Встать на носки, покружиться в правую сторону, также в левую сторону. Д. : по 2 раза в каждую сторону.

5. «Кубик вверх».

И. п. : стоя, ноги вместе, руки- правая вверх с кубиком, левая на поясе. Прыжки на двух ногах, кубик вверх, затем шагаем на месте, кубик внизу. И поменять руки. Д. : 2 раза по 8.

III. Заклучительная часть: спокойная ходьба с восстановлением дыхания.

**Февраль**

**Комплекс №1**

1. Вводная часть: ходьба с переходом на ходьбу из и. п. : ноги на ширине плеч, руки в стороны, изображая «медвежат». Ходьба в чередование с ходьбой с высоким подниманием колен, руки при этом на поясе «перешагивая сугробы». Бег в чередование с бегом с высоким подниманием колен. Построение в круг.

## II. ОРУ:

1. «Мишка греется». И. п. : стоя, ноги узкой дорожкой, руки внизу. Руками обнять себя, сказать «ррр». Д. : 5 раз.

2. «Мишка наклонись». И. п. : стоя, ноги широкой дорожкой, руки в стороны, изображают лапы медведя. Наклониться в одну сторону, сказать «ууу», встать прямо, тоже **повторить в левую сторону**. Д. : по 2 раза в каждую сторону.

3. «Мишка лапки покажи». И. п. : стоя, ноги широкой дорожкой, руки на поясе. Поставить ногу на внешнюю сторону стопы «на бочок» и поставить в и. п., тоже **повторить с левой ноги**, затем пошагать на месте на внешних сторонах стопы, руки в стороны, изображая «лапы медведя». Д. : на каждую ногу по 2 раза, на двух ногах 1 раз.

4. «Мишка идёт по лесу». И. п. : стоя на четвереньках, пройти вперёд к центру круга и вернуться назад на своё место. Д. : 2 раза вперёд-назад.

5. «Мишка спит». И. п. : стоя на коленях, руки внизу, сесть на пятки, руки положить под правую щёчку, наклонить голову в одну сторону, вернуться в и. п. Тоже **повторить в другую сторону**. Д. : в каждую сторону по 2 раза.

III. Заключительная часть: дыхательное упражнение «Мишка устал». И. п. : стоя, ноги широкой дорожкой, руки внизу. Вдох в носик, руки поднять в стороны, изобразить лапы, выдох сказать «ууу», опустить руки вниз. Д. : 2 раза.

## Комплекс №2

1. Вводная часть: ходьба с переходом на ходьбу из и. п. : ноги на ширине плеч, руки в стороны, изображая «медвежат». Ходьба в чередование с ходьбой с высоким подниманием колен, руки при этом на поясе «перешагивая сугробы». Бег в чередование с бегом с высоким подниманием колен. Построение в круг.

## II. ОРУ с колечком:

1. «Колечко вверх». И. п. : стоя, ноги узкой дорожкой, руки внизу. Руки с колечком поднять вверх, опустить вниз. Д. : 5 раз.

2. «Колечко вниз». И. п. : стоя, ноги широкой дорожкой, руки перед грудью. Наклониться в одну сторону, достать до колена колечком, встать прямо, тоже **повторить в левую сторону**. Д. : по 3 раза к каждой ноге.

3. «Колечко вперёд». И. п. : стоя, ноги широкой дорожкой, руки перед грудью. Поставить ногу на носок, колечко вперёд, вернуться в и. п. Тоже **повторить с другой ноги**. Д. : на каждую ногу по 3 раза.

4. «Посмотри в окошко». И. п. : стоя на коленях, руки внизу с колечком, сесть на пятки, руки поставить перед лицом посмотреть в окошко, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

5. «Попрыгунчики». И. п. : стоя, ноги вместе. Прыжки на двух ногах с продвижением вперёд, повернуться и прыгать обратно, на своё место. Д. : 2 раза.

## III. Заключительная часть.

Дыхательное упражнение «Ветерок». И. п. : стоя, ноги широкой дорожкой, руки внизу. Вдох в носик, руки поднять вверх, выдох, руками помахать вверх. Д. : 2 раза.

## Март

### Комплекс №1

I. Вводная часть: ходьба, ходьба приставным шагом правым боком, ходьба, бег обычный в чередование с бегом с захлёстыванием ног назад. Построение в круг.

#### II. ОРУ:

1. «*Детки потянулись*». И. п. : стоя, ноги узкой дорожкой, руки внизу. Руки вперёд, вверх, потянуться посмотреть вверх, опуститься вниз. Д. : 5 раз.

2. «*Детки повернулись*». И. п. : стоя, ноги широкой дорожкой, руки внизу. Повернуться в правую сторону, руки вперёд- в стороны, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

3. «*Детки присели*». И. п. : стоя, ноги вместе, руки внизу, ладони в стороны. Присесть, руки положить на колени, встать, руки вниз. Д. : 5 раз.

4. «*Детки наклонились*». И. п. : стоя, ноги широкой дорожкой, руки вверх. Наклониться в правую сторону, руки вверх, вернуться в и. п. Тоже **повторить в левую сторону**. Д. : в каждую сторону по 2 раза.

5. «*Детки улыбаются*». И. п. : стоя, ноги вместе, руки на поясе. Прыжки на месте в чередование с ходьбой на месте. Д. : 2 раза по 8.

Дыхательное упражнение «*Детки отдыхают*». И. п. : стоя, ноги широкой дорожкой, руки в стороны. Вдох в носик, руки опустить вниз, присесть, выдох через ротик. Д. : 2 раза.

III. Заключительная часть: ходьба с восстановлением дыхания.

### Комплекс №2

I. Вводная часть: ходьба, ходьба приставным шагом правым боком, ходьба, бег обычный в чередование с бегом с захлёстыванием ног назад. Построение в круг.

#### II. ОРУ:

1. «*Цветочки растут*». И. п. : стоя, ноги узкой дорожкой, руки внизу. Руки вперёд, вверх, потянуться посмотреть вверх, опуститься вниз. Д. : 5 раз.

2. «*Цветочек распускается*». И. п. : стоя, ноги широкой дорожкой, руки внизу. Повернуться в правую сторону, руки вперёд- в стороны, показать как распускается цветочек, вернуться в и. п. Д. : по 2 раза в каждую сторону.

3. «*Облетают лепестки*». И. п. : стоя, ноги вместе, руки внизу, ладони в стороны. Присесть, руки положить на колени, встать, руки вниз. Д. : 5 раз.

4. «*Цветочек на ветру*». И. п. : стоя, ноги широкой дорожкой, руки вверх. Наклониться в правую сторону, руки вверх, вернуться в и. п. Тоже повторить в левую сторону. Д. : в каждую сторону по 2 раза.

5. «*Цветочек улыбается*». И. п. : стоя, ноги вместе, руки в стороны, ладони вперёд. Прыжки на месте в чередование с ходьбой. Д. : 2 раза по 8.

Дыхательное упражнение «*Цветочек засыпает*». И. п. : стоя, ноги широкой дорожкой, руки в стороны. Вдох в носик, руки опустить вниз, присесть, выдох через ротик. Д. : 2 раза.

III. Заключительная часть: Ходьба с восстановлением дыхания.

## Апрель

### Комплекс №1

I. Вводная часть: ходьба, ходьба на носках, ходьба, бег в среднем темпе, ходьба. Построение в круг.

## **II. ОРУ:**

1. И. п. : стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки к плечам, сгибая в локтях; опустить руки, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.
2. И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и. п. Д. : по 3 раза в каждую сторону.
3. И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, руки за спиной. Присесть, вынести руки вперёд; встать убрать руки за спину, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.
4. И. п. : стоя на коленях, руки вдоль туловища. Повернуться вправо (влево), руки вперёд- в стороны, вернуться в и. п. Д. : по 3 раза в каждую сторону.
5. И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе. Прыжки на двух ногах в чередование с небольшой паузой. Д. : 2 раза по 8.

III. Заключительная часть: ходьба с восстановлением дыхания.

## **Комплекс №2**

I. Вводная часть: ходьба, ходьба на носках, ходьба, бег в среднем темпе, ходьба. Построение в круг.

### **II. ОРУ с кеглей:**

1. И. п. : о. с., кегля в правой руке внизу. 1- поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в левую руку; 2- вернуться в и. п. Д. : 5 раз.
2. И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, кегля в правой руке. 1-руки в стороны; 2- наклон вперёд, переложить кеглю в левую руку; 3 выпрямиться, руки в стороны; 4- и. п. Д. : 5 раз.
3. И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, кегля в правой руке. 1- присесть, поставить кеглю у ног; 2- встать, выпрямиться, руки на пояс; 3- присесть, взять кеглю левой рукой; 4- и. п. Д. : 5 раз.
4. И. п. : стоя на коленях, кегля в правой руке. 1- поворот вправо, поставить кеглю у носка правой ноги; 2- вернуться в и. п. ; 3- поворот вправо, взять кеглю; 4- вернуться в и. п. Переложить кеглю в левую руку, то же влево. Д. : по 3 раза в каждую сторону.
5. И. п. : о. с., руки произвольно, кегля на полу. Прыжки на двух ногах вокруг кегли в обе стороны в чередовании с небольшой паузой.

III. Заключительная часть: ходьба с восстановлением дыхания.

## **Май**

### **Комплекс №1**

I. Вводная часть: ходьба, ходьба на пяточках, ходьба, бег в среднем темпе, ходьба. Построение в круг.

## II. ОРУ:

1. И. п. : стоя, ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища. Поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; опустить руки через стороны вниз, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

2. И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Наклониться вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

3. И. п. : стоя, ноги на ширине ступни, руки на поясе. Присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; подняться, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

4. И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. Поднять руки в стороны, повернуться вправо (*влево*); выпрямиться, руки в стороны, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

5. И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, руки произвольно. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси (*в обе стороны*).

III. Заключительная часть: ходьба с восстановлением дыхания.

## **Комплекс №2**

I. Вводная часть: ходьба, ходьба на пяточках, ходьба, бег в среднем темпе, ходьба. Построение в круг.

### II. ОРУ с платочками:

1. И. п. : стоя, ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках у груди. Руки вперёд- показать платочек, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

2. И. п. : стоя, ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. Наклониться вперёд и помахать платочком вправо (влево), выпрямиться, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

3. И. п. : стоя, ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках внизу. Присесть, платочек вынести вперёд, встать, вернуться в и. п. Д. : 5 раз.

4. И. п. : стоя на коленях, платочек в правой руке внизу. Поворот вправо, взмахнуть платочком; вернуться в и. п. Переложить платочек в другую руку. То же в левую сторону.

5. И. п. : стоя, ноги слегка расставлены, платочек в правой руке, левая на поясе. Прыжки на двух ногах на месте, помахивая платочком.

III. Заключительная часть: ходьба с восстановлением дыхания