

Комплекс «Птицы и насекомые»

Ходьба с поворотами в углах (15 секунд).

Ходьба скрестным шагом (15 секунд).

Ходьба выпадами (15 секунд).

Бег на носках (15 секунд).

Бег мелким и широким шагом (по 15 секунд).

Ходьба обычная (20 секунд).

Перестроение в шахматном порядке.

1. Упражнение «Бабочки»

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки вниз.

— поднять дугами через стороны руки вверх, подняться на носки.

— потрясти прямыми руками.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Объяснение педагога. Темп умеренный.

2. Упражнение «Гуси»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1—2 — наклониться вперед, руки как можно сильнее отвести назад — вверх, держа голову прямо. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ ребенка.

Указание детям: «Ноги не сгибайте».

3. Упражнение «Стрекозы»

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки вдоль тела.

1 — полуприсед. 2—3 — поочередно взмахивать руками вперед-назад, прогнуться. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз. Показ и объяснение педагога. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Ступни от пола не отрывайте, следите за тем, чтобы спина была прямой».

4. Упражнение «Лебедь»

Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены. 1—2 — прогнуться в спине, дотянуться руками до пяток. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Показ и объяснение педагога. Указание детям: «Голову не опускайте».

5. Упражнение «Петух»

Исходная позиция: основная стойка, руки на поясе.

— поднять правую ногу, руки развести в стороны.

— согнуть правую ногу в колене.

— выпрямить ногу.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить движения другой ногой. 4 раза каждой ногой. Темп умеренный.

Показ и объяснения воспитателя.

6. Упражнение «Кузнечик» Исходная позиция: лежа на спине.

— подтянуть к груди согнутые в коленях ноги.

— не выпрямляя ног, повернуться направо.

— то же влево.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 раза в каждую сторону. Темп сначала медленный, затем умеренный. Объяснение педагога, показ ребенка. Индивидуальная помощь.

7. Упражнение «Воробей»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1—3 — подпрыгивать на двух ногах на месте.

4 — поворот на 360 градусов.

Повторить 10 раз. Показ ребенка. Объяснение педагога.

Указание детям: «Прыгайте легко и высоко».

Комплекс «Наши имена»

Ходьба с поворотами в углах (10 секунд).

Ходьба на носках, на пятках, на внешней стороне стопы (по 5 метров).

Ходьба в полуприседе (15 секунд).

Бег с захлестыванием (20 секунд).

Обычный бег (20 секунд).

Ходьба обычная (10 секунд).

Построение в три колонны.

1. Упражнение «Елена»

Исходная позиция: стоя, ступни параллельно, руки вдоль туловища.

1—2 — дугами поднять руки через стороны вверх, правая нога назад на носок.

3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движения левой ногой.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение воспитателя. Показ ребенка.

Указание детям: «Хорошо прогибайтесь. Упражнение выполняйте красиво, изящно».

2. Упражнение «Валерий»

Исходная позиция: стоя на коленях, руки опущены.

— правую руку положить на левое плечо.

— наклон вперед, коснуться правым локтем пола. 3—4 — обратное движение.

Повторить движения другой рукой. Повторить по 4 раза каждой рукой. Показ и объяснение педагога. Индивидуальные указания и помощь. Поощрения.

3. Упражнение «Артем»

Исходная позиция: стоя на коленях, руки на пояс.

— правая нога в сторону, правая рука на плечо.

— вернуться в исходную позицию.

— левая нога в сторону, левая рука на плечо.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить по 4 раза каждой ногой. Темп сначала умеренный, затем быстрый. Показ педагога.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

4. Упражнение «Валерия» Исходная позиция: сидя, ноги скрестно, руки в упоре сзади.

— ноги выпрямить.

— поднять ноги вверх.

— опустить ноги.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ педагога. Темп умеренный. Указание детям: «Ноги в коленях не сгибайте».

5. Упражнение «Валентина»

Исходная позиция: лежа на животе, руки вдоль туловища.

1 — согнуть ноги, руками захватить голеностопный сустав. 2—3 — с помощью рук потянуться вверх. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Объяснение педагога. Показ ребенка. Темп умеренный.

Индивидуальная помощь.

Указания детям: «Голову не опускайте. Хорошо прогибайтесь».

6. Упражнение «Роман»

Исходная позиция: лежа на спине, руки вдоль туловища.

1 — 2 — поднимая прямые ноги вверх, коснуться носками ног пола за головой.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 7 раз. Темп умеренный. Объяснение воспитателя.

Указание детям: «Руки от пола не отрывайте».

7. Упражнение «Григорий»

Исходная позиция: основная стойка.

Подпрыгивать на месте с высоко поднятыми коленями. Повторить 3 раза 10 прыжков. Чередовать с ходьбой.

Комплекс «Новый год»

Построение. Равнение. Повороты направо, налево.

Ходьба по залу с поворотами в углах (15 секунд).

Ходьба с высоким подниманием колена (15 секунд).

Ходьба спиной вперед (5 метров).

Бег врассыпную по залу (20 секунд).

Обычный бег по кругу (20 секунд).

Ходьба обычная (10 секунд).

Построение в три колонны.

1. Упражнение «Гномы»

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки опущены.

1—2 — руки плавно поднять через стороны вверх, соединить кисти рук в замок, подняться на носки. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ ребенка.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

2. Упражнение «Неваляшки»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной.

1—2 — поворот вправо, правую руку отвести в сторону, левая рука на пояс.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный. Показ и объяснение воспитателя.

Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».

3. Упражнение «Веселые клоуны»

Исходная позиция: сидя, ноги врозь, руки на поясе.

— руки вверх, потянуться за ними, посмотреть на руки.

— наклониться к правой ноге, достать до пальцев ног.

— руки вверх.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить движения к другой ноге. Повторить по 4 раза к каждой ноге.

4. Упражнение «Полосатый жучок»

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки за головой.

— поднять прямые ноги и руки вверх перед грудью.

— развести руки и ноги в стороны.

— свести ноги и руки перед грудью.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный

5. Упражнение «Рыбка»

Исходная позиция: лежа на животе.

1—2 — ноги согнуть в коленях, руками ухватиться за щиколотки, прогнуться.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Показ педагога. Указания и поощрения.

Указание детям: «Старайтесь сильно прогибаться».

6. Упражнение «Дед Мороз»

Исходная позиция: стоя, ноги врозь, руки за спиной.

1—2 — поворот вправо (влево), обхватить плечи, голову опустить на грудь.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный. Показ ребенка.

Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте и не сгибайте».

7. Упражнение «Легкие снежинки»

Исходная позиция: основная стойка.

10 пружинок, 10 подпрыгиваний, 10 высоких прыжков. Повторить 2 раза.

Чередовать с ходьбой.

Комплекс «Мы дружные ребята»

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба парами, тройками, четверками (20 секунд).

Бег с захлестыванием по кругу (20 секунд).

Бег обычный (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (10 секунд).

Построение в круг.

1. Упражнение «Здравствуйтесь»

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки на поясе.

- взяться за руки.
- опустить голову, коснуться груди подбородком.
- поднять голову.
- вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ детей. Темп умеренный.

Указание детям: «Сохраняйте устойчивое положение тела».

2. Упражнение «Мы вместе»

Исходная позиция: стоя, ноги параллельно, руки вдоль туловища.

- 1 — взяться за руки. 2—3 — поднять руки вперед — вверх, правая нога назад.
- 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ детей. Темп умеренный.

Указание детям: «Постарайтесь хорошо прогнуться».

3. Упражнение «Мы проснулись»

Исходная позиция: сидя на полу, взявшись за руки, ноги прямые вместе.

- 1—2 — лечь на спину. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Указание детям: «Ноги от пола не отрывайте».

4. Упражнение «Мы умелые»

Исходная позиция: сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе.

- согнуть ноги в коленях,
- положить ноги вправо на пол.
- положить ноги влево на пол.
- вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп сначала медленный, затем умеренный.

5. Упражнение «Мы ловкие»

Исходная позиция: сидя по кругу, ноги прямые вместе, руки на плечах друг у друга.

- 1—2 — наклон вперед.
- 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ ребенка.

Указание детям: «Ноги в коленях не сгибайте».

6. Упражнение «Мы выносливые»

Исходная позиция: сидя по кругу, ноги прямые вместе, руки на плечах друг у друга.

- 1—2 — поднять прямые ноги вверх, одновременно поднять руки вверх.
- 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 7 раз.

7. Упражнение «Мы внимательные»

Исходная позиция: основная стойка.

- правая рука на пояс.
- левая рука на пояс.
- правая рука в сторону.
- левая рука в сторону.
- правая рука на пояс.
- левая рука на пояс.
- правая рука вниз.
- левая рука вниз.

Повторить 8 раз. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

8. Упражнение «Мы дружные»

Исходная позиция: встать парами лицом друг к другу, взявшись за руки.

Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь. Повторить 3 раза по 10 прыжков, чередовать с ходьбой.

Комплекс «Мы – пожарные»

Равнение, направо, налево, направо (10 секунд).

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба в приседе и полуприседе (по 15 секунд).

Ходьба выпадами (15 секунд).

Бег обычный (20 секунд).

Бег спиной вперед (20 секунд).

Ходьба в колонне по одному (10 секунд).

Построение в три колонны.

1. Упражнение «Пожарные сильные»

Исходная позиция: основная стойка, руки к плечам, кисти сжаты в кулаки.

1— с силой поднять руки вверх, разжать кулаки, подняться на носки.

2— вернуться в исходную позицию.

3— с силой развести руки в стороны, разжать кулаки, подняться на носки.

4— вернуться в исходную позицию.

Повторить 10 раз. Объяснение педагога. Показ ребенка.

2. Упражнение «Сматываем шланги, готовимся к выезду»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1 — наклон вперед.

2—3 — вращательные движения обеими руками перед грудью.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Показ педагога.

Указание детям: «При выполнении вращательных движений имитируйте сматывание шланга».

3. Упражнение «Вызов принят, поехали»

Исходная позиция: лежа на спине, ноги вместе, руки вдоль туловища.

Подтягивать поочередно ноги к животу, затем их полностью выпрямлять.

Повторить 6 раз. Темп сначала умеренный, затем быстрый, затем снова умеренный.

4. Упражнение «Качаем воду»

Исходная позиция: стоя на коленях, руки вдоль туловища.

1—2 — наклон вправо, руки вверх — выдох.

3—4 — вернуться в исходную позицию — вдох.

Выполнить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ педагога.

Указание детям: «Удерживайте равновесие».

5. Упражнение «Тушим пожар»

Исходная позиция: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз, кисти в «замок».

1—4 — поднимая руки вправо — вверх, круговое движение корпусом в одну

и другую сторону.

Повторить 8 раз. Темп умеренный.

6. Упражнение «Задание выполнено»

Исходная позиция: ноги скрестно, руки вниз.

12—16 подпрыгиваний, меняя положение ног врозь-скрестно, одновременно выполняя хлопки руками над головой.

Повторить 4 раза, чередуя с ходьбой.

7. Упражнение «Пожар потушен»

Исходная позиция: основная стойка.

1—2 — руки вверх, хорошо потянуться, подняться на носки — вдох.

3—4 — руки вниз, опуститься на всю ступню — выдох.

Повторить 10 раз. Темп медленный. Показ ребенка.

Указание детям: «Выдыхая, произносите: "у-х-х-х"».

Комплекс « Хотим расти здоровыми»

Ходьба в колонне по одному (15 секунд).

Ходьба на носках, на пятках, руки на поясе, локти отведены назад (по 5 метров).

Ходьба выпадами (20 секунд).

Бег на носках (20 секунд).

Бег в быстром темпе (20 секунд).

Ходьба спиной назад (10 секунд).

Построение около гимнастических стенок.

1. Упражнение «Потянулись»

Исходная позиция: основная стойка спиной к стенке.

1—2 — руки вверх — вдох, подняться на носки, захватить руками рейку гимнастической стенки.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп умеренный. Объяснение педагога. Показ ребенка.

Поощрения.

Указание детям: «Голову не наклоняйте».

2. Упражнение «Наклонись»

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом за стенку на уровне пояса, правая рука на поясе.

1—2 — наклониться вправо, левая рука прямая.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

То же в другую сторону. Повторить по 4 раза в каждую сторону. Темп умеренный. Показ педагога.

Указание детям: «Руку от стенки не отрывайте».

3. Упражнение «Послушные нога»

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом за стенку на уровне пояса, правая рука вдоль тела.

— правая нога вперед на носок, правую руку на пояс.

— правая нога на пятку.

— приставить ногу, опустить руку.

— поворот на 180 градусов.

Повторить движения в другую сторону. Повторить по 5 раз каждой ногой.

Объяснение и показ воспитателя. Темп сна чала умеренный, затем быстрый.

Указание детям: «Удерживайте равновесие».

4. Упражнение «Потрудись»

Исходная позиция: стоя спиной к стенке, руки вдоль тела.

1 — поднять руки, захватить рейку, поднять прямые ноги.

2—3 — удержаться в таком положении.

4 — вернуться в исходное положение.

Повторить 6 раз. Показ и объяснение воспитателя. Темп медленный.

Указание детям: «Ноги высоко не поднимайте».

5. Упражнение «Не ленись»

Исходная позиция: лежа на полу, носками обеих ног держаться за нижнюю рейку стенки, руки за головой.

1—2 — поднять туловище, руки развести в стороны.

3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 6 раз. Темп умеренный. Объяснение и показ педагога.

Индивидуальная помощь. Поощрения.

6. Упражнение «Приседай»

Исходная позиция: стоя левым боком к стенке, левая рука хватом на уровне пояса, правая рука на поясе.

— подняться на носки, руку правую вверх.

— полуприсед.

— подняться на носки.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Показ ребенка. Объяснение педагога.

Указание детям: «При приседании спину держите прямо».

7. Упражнение «Улыбнись»

Исходная позиция: стоя лицом к стенке, хват за рейку на уровне груди.

Прыгнуть на первую рейку, спрыгнуть с нее.

Каждый ребенок работает в своем темпе. Повторить 2 раза по 10 прыжков.

Чередовать с ходьбой.

Комплекс «Мои друзья»

Ходьба обычным шагом (15 секунд).

Ходьба парами (15 секунд).

Ходьба скрестным шагом (15 секунд).

Бег (40 секунд).

Ходьба обычная (15 секунд).

Построение парами в шахматном порядке.

1. Упражнение «Поздоровались»

Исходная позиция: основная стойка спиной друг к другу, руки опущены.

Скакалка у одного ребенка в руках за спиной.

1—2 — повернуть голову вправо, одновременно развести руки в стороны, взяться за руки. 3—4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движение в другую сторону. Повторить по 5 раз в каждую сторону. Темп умеренный.

Указание детям: «Голову резко не поворачивайте».

2. Упражнение «Повстречались»

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу на расстоянии полушага, руки опущены, скакалка на полу между детьми.

1 — правая рука на левое плечо товарища, правая нога на скакалку.

— правая рука в сторону, правая нога отставлена в сторону на носок.

— правая рука на левое плечо товарища, правая нога на скакалку.

— вернуться в исходную позицию.

Повторить движение левой рукой. Повторить по 4 раза каждой рукой.

3. Упражнение «Наклоняемся вместе»

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу близко, взявшись за руки, скакалка в опущенных руках обоих 1—2—3 — пружинящие наклоны в одну сторону, скакалку натянуть. 4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить движение в другую сторону. Повторить по 4 ра за

4. Упражнение «Передай скакалку»

Исходная позиция: сидя на полу лицом друг к другу, ноги вместе, скакалка в опущенных руках одного из детей.

— наклониться вперед, положить скакалку на пол.

— вернуться в исходную позицию.

— другой ребенок наклоняется и берет скакалку.

— возвращается в исходную позицию.

Повторить 6 раз каждому ребенку. Темп умеренный. Объяснение воспитателя. Показ детей.

Указание: «При наклонах ноги в коленях не сгибайте».

5. Упражнение «Приседаем вместе»

Исходная позиция: скакалку положить в виде круга; встать на скакалку лицом друг к другу; руки опущены.

1—2 — присесть на носках, разводя колени в стороны, одновременно

взяться за руки. 3—4 — вернуться в исходную позицию. Повторить 8 раз.

6. Упражнение «Возьми скакалку»

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу, ноги параллельно; скакалка, сложенная пополам, за спиной одного из ребят.

1—2 — поднять руки со скакалкой назад — вверх, передать скакалку товарищу,

3—4 — опустить скакалку вниз — назад.

Повторить 8 раз. Показ и объяснение воспитателя.

6. Упражнение «Веселые друзья»

Исходная позиция: стоя лицом друг к другу, скакалка на полу около ног; один ребенок стоит около одного края скакалки, другой — около другого, руки на поясе.

Прыжки на двух ногах через скакалку.