

Комплекс «Золотой лес».

I. Вводная часть.

Дети входят в зал с листьями в руках и строятся в одну шеренгу. Инструктор. Ребята, отгадайте загадку :

Утром мы во двор идем — Листья сыплются дождем, Под ногами шелестят И летят, летят, летят... Когда это бывает? Осень часто называют «золотой». Как вы думаете, почему? Я предлагаю отправиться в золотой осенний лес. Мы поиграем в растения и животных, знаем, как лесные жители готовятся к зиме. Но сначала хорошо подготовимся к нашему походу в лес.

Ходьба по залу друг за другом. Построение в три звена.

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения. I. «Дует сильный ветер».

И. п. - ноги на ширине ступни, руки с листьями вниз.

Выполнение: 1- поднять руки с листьями вверх, 2-3 - наклоны рук вправо-влево, 4- и. п.

(6 раз.)

«Гонит ветер листья по лесным тропинкам».

И. п. - ноги на ширине ступни, руки с листьями вниз.

Выполнение: 1-2 - повороты туловища вправо-влево, руки с листьями внизу, 3-4 - и. п.

(6 раз.)

«Летят листья по ветру то вверх, то вниз». И. п. - ноги вместе, руки с листьями вниз.

Выполнение: 1-2- присесть, опустить листья на пол, 3-4 - встать, поднять руки с листьями вверх, 5-6 - и. п. (браз.)

«Закружил ветер листья в танце».

И. п. - ноги вместе, руки с листьями вниз.

Выполнение: 1-4 - кружение в правую сторону, 5-8- кружение в левую сторону, 9-12 - ходьба на месте. (браз.)

«А вот ветер сорвал с дерева веточки с листьями и тоже катит их по тропинке». И. п. - лежа на спине, ноги вместе, руки с листьями вытянуты за головой. Выполнение: 1-4- поворот туловища на живот в одну сторону, 5-8 - поворот в и. п.

То же в другую сторону. (5браз.)

«Ветер стих и только изредка ласково шевелит листики на тропинке». И. п. - ноги вместе, руки с листьями вниз.

Выполнение: 1-2- на вдохе поднять согнутые в локтях руки с листьями перед собой, 3-4 -

подуть на листья, 5-6 - и. п. (4 раза.) Инструктор. Теперь мы можем продолжать наше путешествие в осенний лес. Дежурный собирает листья.

Перестроение в одну колонну.

III. Заключительная часть.

Подвижная игра «Филин и пташки».

Играющие выбирают «филина», он уходит в свое «гнездо». Подражая крику

той птицы которую выбрали, играющие «летают» по залу. На сигнал «Филин!» все «птицы» стараются «улететь» в свои «гнезда». Если «филин» успеет кого-то поймать, то должен угадать, какая это птица и только тогда пойманный становится «филином».

Уточнения к игре: перед началом игры дети выбирают, какой птицей они хотят быть то есть голосу которой они могут подражать (ворона, галка, воробей и т. д.); «гнезда» «птиц» и «филина» лучше выбирать на высоких предметах (скамейках, кубах и т. д.).

Подвижная игра «Совушка».

Играющие выбирают «совушку». «Совушка» уходит в свое «гнездо». Все дети изображают бабочек и жуков. По сигналу «День!» дети разбегаются, взмахивая руками, имитируя движения крыльев. По сигналу «Ночь!» вылетает из гнезда «совушка». «Бабочки», «жуки» замирают, останавливаясь на том месте, где их застал сигнал, а «совушка», медленно взмахивая «крыльями» смотрит, не шевелится ли кто. Того, кто пошевелился, «совушка» отводит к себе в «гнездо». Инструктор опять говорит: «День!». «Совушка» улетает к себе в «гнездо», а «бабочки» и «жуки» опять начинают «летать» (бегать). Вылет «совушки» повторяется 2-3 раза. После этого дети выбирают новую «совушку», и игра возобновляется.

Уточнения к игре: каждый вылет «совушки» должен продолжаться не больше 10-15с, так как детям трудно стоять неподвижно; вылет «жуков» и «бабочек» должен продолжаться 30- 35 с.

Инструктор. Закончилось путешествие по золотому лесу. На память лес дарит нам эти листочки.

Детям вручаются осенние листья, вырезанные из бумаги.

- Устали звери, спрятались в свои домики и уснули под шепот леса. (Ложатся на ковер, закрывают глаза и слушают «Звуки леса».)

Комплекс «На огороде»

I. Вводная часть.

Ходьба друг за другом.

Ходьба на носках.

Ходьба приставным шагом  
с приседанием.

Ходьба «змейкой».

Бег «змейкой», обычный бег.

Ходьба друг за другом.

На огород мы все пойдем

И овощей там наберем.

Дорога коротка, узка,

Идем, ступая мы с носка.

И по бордюру мы идем,

И приседаем мы на нем.

Потом обходим деревца

И пробежимся мы слегка. У огорода отдохнем

И снова вместе мы пойдем

II. Основная часть. Общеразвивающие упражнения.

«Подсолнух» - «Посреди двора золотая голова». И. п.-о. с.

Выполнением-2-руки через стороны вверх, подняться на носки, 3-4- и. п. (8раз.)

«Редиска» - «За кудрявую косу из норки я ее тащу». И. п. - стоя на коленях.

Выполнением-2- наклон туловища вперед, руки вперед - вниз, 3-4 - и. п. (8 раз.)

«Репка» - «Круглый бок, желтый бок, сидит в грядке колобок». И. п. - сед с прямыми ногами, руки впереди внизу. Выполнением-2- руки в стороны - вверх, 3-4 - и. п. (8 раз.)

«Картошка» - «И зелен, и густ на грядке вырос куст, покопай немножко: под кустом - картошка».

И. п. - лежа на спине.

Выполнение: 1-2- поднять руки и ноги под углом 45° вверх, 3-4 - и. п. (8 раз.)

«Капуста» - Лоскуток на лоскутке - зеленые заплатки.

Целый день на животе нежится на грядке. И. п. - лежа на животе, руки под подбородком.

Выполнение: 1-2 - согнуть ноги в коленях вверх, руки за спину, 3-4 - и. п. (6 раз.)

«Морковь» - «Сидит девица в темнице, а коса на улице». И. п. - лежа на спине.

Выполнение: 1-2-поднять ноги вверх, руки согнуть в локтях, подпирая руками таз, 3-4 -

и. п. (4 раза.)

«Огородное пугало» —

Кто же здесь стоит на палке С бородою из мочалки? Ветер дует - он шумит!

Ногами дергает, скрипит.

И. п. - о. с.

Выполнение: 1-4- прыжки на двух ногах на месте, 5-8 - ходьба на месте. (8 раз.)

III. Заключительная часть.

Подвижная игра. Условия игры. «Поймай красивую бабочку» - по сигналу - бег по залу с подпрыгиванием. «Поймали!» - остановка с хлопком.

Подвижная игра «Передай тыкву».

По сигналу инструктора дети передают мяч друг другу, стоя в кругу.

Много овощей собрали И немножечко устали. Мы немного отдохнем И опять гулять пойдем.

Ходьба друг за другом с выполнением заданий для рук: руки в стороны (вдох), скрестить (выдох). Спокойная ходьба по залу.

Комплекс «Обезьянки в цирке»

I. Вводная часть.

Дети входят в зал под музыку и строятся полукругом.

Инструктор. Ребята, сегодня мы с вами отправимся в цирк и понаблюдаем за цирковц обезьянками.

«Обезьянки шагают по арене»—ходьба друг за другом.

«Обезьянки шагают "гусиным шагом"» - ходьба «гусиным шагом», руки на коленях.

«Обезьянки идут "как цапли"» -ходьба с высоким подниманием колен.

«Обезьянки идут "как мишки"» -ходьба «какмишки» на внешней стороне стопы.

«Обезьянки бегут "как волки"» — бег широким прыжковым шагом.

«Обезьянки прыгают "как зайцы"» - прыжки с продвижением вперед.

«Обезьянки готовятся к выступлению» - ходьба друг за другом и построение вдоль гимнастических скамеек.

II. Основная часть.

Инструктор. Сейчас у обезьянок разминка перед выступлением.

Общеразвивающие упражнения. 1. «Обезьянки тренируют свои руки».

Скамейки поставлены в одну линию. Дети на них сидят друг за другом на расстоянии 30 см друг от друга.

И. п. - сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе.

Выполнение: 1 - руки в стороны, 2 - руки вверх, 3 - руки в стороны, 4 - и. п. (5 раз.) 2. «Обезьянки делают наклоны». И. п. - то же.

Выполнение: 1 - руки в стороны, 2 - наклон влево, коснуться пальцами рук пола слева от скамейки, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - и. п. То же в правую сторону, (6 раз.)

3. «Обезьянки тянутся к ножке».

И. п. - сидя верхом на скамейке, ноги прямые, руки за головой.

Выполнение: 1 - руки в стороны, 2 - наклон к правой ноге, коснуться пальцами рук пальцев ног, 3 - выпрямиться, руки в стороны, 4 - и. п. То же к левой ноге, (браз.) 4. «Обезьянки стараются встать на скамейку». И. п. - стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища.

Выполнение: 1- шаг правой ногой на скамейку, 2 - опустить правую ногу на пол, 3 - шаг левой ногой на скамейку, 4 - опустить левую ногу на пол, повернуться кругом и повторить задание. (6 раз.)

«Обезьянки делают "уголок"».

И. п. - сесть на пол спиной к скамейке, руки держатся хватом сверху за края скамейки. Выполнение: 1-2- поднять прямые ноги вверх и вперед, 3-4 - и. п. (7 раз.)

«Обезьянки прыгают».

И. п. - стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища.

Выполнение: 1-8- прыжки вокруг скамейки на двух ногах, 9-10 - пауза, 11-18 - снова прыжки, 19-20 - пауза. Прыжки друг за другом с продвижением вперед. (4 раза.)

III. Заключительная часть. Инструктор. А теперь обезьянки играют.

Комплекс №4 «Мы моряки»

## I. Вводная часть.

Сегодня вы – моторсы. Ходьба друг за другом, на прямых ногах, с поворотом в другую сторону по сигналу, со сменой ведущего, по диагонали, приставным шагом в правую сторону, на носках, на пятках. Бег друг за другом, со сменой направления, построение в звенья.

## II. Основная часть.

Общеразвивающем упражнения.

1. «Глазки». Чтобы зоркими нам быть – нужно на глаза давить. Пальцами обеих рук одновременно слегка давить на глазные яблоки (6 раз)

2. «Пловец» «На спине и на груди плаваем мы, посмотри!»

И.п.- о.с.

Выполнение: 1-8 –поочередно круговые движения руками вперед, имитируя плавание кролем на груди, 9-16 – то же назад (плавание кролем на спине) – 6 раз.

3. «У штурвала» - «Крепко держим мы штурвал, не допустим мы аврал»

И.п. – стоя, ноги врозь, руки перед грудью, локти вниз – (держим штурвал)

Выполнение: 1 – наклон туловища вправо, на счет 2 – и.п., 3- наклон влево, 4 – и.п. (6 раз)

4. «Поднять якорь» - «Якорь нужно нам поднять и прилив не прозевать!»

И.п.- руки на поясе

Выполнение: 1-2 наклон вперед, коснуться руками пола, 3-4 – и.п. (6 раз)

5. «Гребля» - «Шлюпки по морю летят, слушаясь своих ребят»

И. п. - сидя, согнув ноги в коленях, руки в упоре сзади.

Выполнение: 1-2 - не отрывая стопы от пола, сгибая руки, лечь на спину, 3-4 - выпрямляя руки, вернуться в и. п. (6 раз.)

«Взбираемся по реям». - «Паруса нужно поднять, чтобы ветер в них поймать».

И. п. - лежа на спине, руки к плечам.

Выполнение: 1-2 - поднять голову, верхнюю часть туловища, руки, ноги, 3-4 - и. п. (4 раза.)

«Рыбки». - «Я - рыбка! Я спущусь ко дну и быстро к камушкам плыву».

И. п. - лежа на животе, руки впереди.

Выполнение: 1-3 - поднять верхнюю часть туловища, ноги, руки, соединив ладони, 4- и. п. (4раза.)

«Прыжки». - «В синем море искупались, потом долго согревались».

И. п. — о. с.

Выполнение: прыжки на двух ногах на месте, руки в стороны, обхватить плечи, чередование с ходьбой. (2 раза по 8 прыжков.)

## III. Заключительная часть.

Подвижная игра «Море волнуется».

Условия игры. Дети ходят и бегают по залу. Инструктор говорит: «Море волнуется#ч раз, море волнуется - два, море волнуется - три. Морская фигура, замри!». Дети стараются изобразить какого-либо морского обитателя. (2

раза.)

Игра «Хрустальная вода».

Условия игры. Дети стоят в кругу. По сигналу инструктора приседают, набирают «при-, горшню воды», поднимают руки вверх и выливают «воду» на себя, часто подпрыгивая на месте и произнося громко и радостно продолжительный звук «и-и-и». (3 раза.)

Релаксация «Покачаемся на волнах».

Дети ложатся на пол и слушают шум моря (аудиозапись). Инструктор негромким голосом рассказывает, что сейчас они тихо качаются на морских волнах. Добрые дельфины, проплывая мимо, ласково гладят их своими плавниками. А чайки, глядя на них сверху, рассказывают им сказки.

Дети тихо встают и спокойно выходят из зала.

Комплекс «Ты мой друг, и я твой друг»

I. Вводная часть.

Сегодня вы – дружные ребята. Все упражнения выполните парами, вдвоем с другом, помогая и поддерживая товарища. Ваша дружба станет еще крепче!

«Вместе весело шагать» - Ходьба парами

«А бегать вместе еще веселее» - бег парами

«А прыгать вместе как весело!» - подскоки парами по залу

Построение в колонну парами на середине зала

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Надо помериться силой».

И. п. - стать лицом друг к другу, выставить вперед правую (левую) ногу, руки согнуты в локтях. Ладони и прямые пальцы рук соприкасаются.

Выполнение: 1-8 - попеременно выпрямлять и сгибать руки, 9-10 - и. п. (4 раза.)

2. «Посмотрим в окошко друг на друга».

И. п. - стать спиной друг к другу на расстоянии одного шага, ноги шире плеч, руки на поясе. Выполнение: 1-2 4- наклон вперед, посмотреть в «окошко» на партнера, 3-4 - и. п. (6 раз.)

3. «Качаемся на качелях».

И. п. — стать лицом друг к другу, держась за руки, ноги на ширине ступни.

Выполнение: 1-4 - на каждый счет пары поочередно низко приседают, 5-6 - и. п. (6 раз.)

4. «Силачи».

И. п. - сидя на полу лицом друг к другу, ступни соприкасаются, руки в упоре сзади. Выполнение: 1-3 - упираясь ногами, одновременно приподнять ягодицы, 4 - и. п. (6 раз.)

5. «Домик».

«Мы построим крепкий дом, жить все вместе будем в нем».

И. п. - лежа на спине голова к голове, взяться за руки.

Выполнение: 1—2 - поднять ноги до касания ступнями друг друга, 3-4 - и. п.

(6 раз.)

б. «Попрыгаем».

И. п. - стать лицом друг к Другу, ноги вместе, руки произвольно.

Выполнение: 1-4 - прыжки на месте, 5-8 - прыжки с поворотом кругом друг от друга, 9—12 - ходьба на месте. (4 раза.)

Ш. Заключительная часть.

Инструктор. Настал черед, пришла пора поиграть нам, детвора!

Подвижная игра «Догони свою пару».

Дети встают парами на одной из сторон зала: один впереди, другой - сзади (отступая 2-3 шага). По сигналу инструктора первые быстро перебегают на другую сторону зала, вторые их ловят (каждый свою пару). При повторении игры дети меняются ролями.

Задание «Пройди парой».

Дети ходят парами, не держась за руки, четыре шага на носочках, четыре - на всей ступне (20-Зас).

Инструктор. Молодцы! Вы - настоящие друзья.

Комплекс «Цветы»

I. Вводная часть.

Тесным лесом, светлым лугом – ходьба обычная

Мы шагаем друг за другом.

Чтоб цветочки не помять,

Нужно ножки поднимать.

Ходьба с высоким подниманием колена. Ходьба друг за другом.

Меж деревьев мы шагали -

Ходьба «змейкой».

Вдруг мы поле увидели!

Если только вы бы знали - Как мы быстро пошагали.

Ходьба в быстром темпе.

Ищем мы цветочки,

Чтоб сплести веночки.

Ходьба враспынную с приседаниями.

Вот букет огромный вскоре мы собрали.

Ходьба друг за другом.

И ковер огромный на лугу соткали.

Построение в круг.

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Цветы распускаются» - «Наши нежные цветки распускают лепестки».

И. п. - стойка на носках, руки вверх, руки соединены тыльными сторонами кистей. Выполнение: 1-руки в стороны, 2 - и. п. (8 раз.)

2. «Цветы колышутся» - «Ветерок чуть дышит и цветы колышет».

И. п. - стоя на коленях.

Выполнение: 1-2- руки поднять вверх, 3-6 - наклоны туловища и рук из

стороны в сторону, 7-8 - и. п. (8 раз.)

3. «Цветы устали» - «Вот цветочки все устали, лепестки позакрывали».

И. п. - сед с прямыми ногами.

Выполнение: 1-2- руки в стороны, 3-4 - руки к носкам ног, 5-6 - руки в стороны, 7-8 - и. п. (8 раз.)

4. «Цветы заснули» - «Тихо-тихо засыпают, стебелечки наклоняют».

И. п. - сед ноги врозь, руки вдоль туловища.

Выполнение: 1-2- лечь на спину, 3-4 - и. п. (4 раза.)

5. «Одуванчик» - «Есть такой цветок - круглый, как венчик».

На него подуть слегка - осталась ножка от цветка».

И. п. - сед с прямыми ногами, руки в упоре сзади.

Выполнение: на счет 1-2 - ноги согнуть в коленях, обхватить руками, голову наклонить, 3-4 - и. п. (8 раз.)

6. «Чертополох» - «На лугу среди букашек поднялся переполох».

Постоянно всем мешает великан-чертополох».

И. п. - лежа на животе.

Выполнение: 1-2- поднять голову и плечи, руки в стороны, 3-6 - круговые движения руками назад, 7-8 - и. п. (браз.)

7. «Налетел ветер» - «Вдруг подул ветерок, закачались цветки, зашумели лепестки, задрожали стебельки».

И. п.-о. с.

Выполнение: 1-4 - прыжки на двух ногах (руки вверх - в стороны), 5-8 - ходьба на месте. (8 раз.)

III. Заключительная часть.

Подвижная игра «Кто больше соберет цветов».

Условия игры. Под музыку дети бегают, прыгают, остановка музыки - сигнал для сбора цветов. Дети ходят по «полю» и приседают, «собирая цветы».

Упражнение под музыку «На полянке».

На полянке у реки Собрались в кружок цветы.

Желтые и синие,

Белые и красные,

До чего ж чудесные,

До чего прекрасные!

Шли мы лугом по тропинке,

Видим - шарик на травинке.

Ходьба друг за другом с выполнением упражнений для рук - руки вверх, кисть в «замок» - покружиться.

И совсем не горячи Солнца яркие лучи.

Голова на ножке, в голове - горошки.

Ходьба друг за другом, руки в стороны, руки за голову.

Комплекс «Зимняя прогулка в лес»

I. Вводная часть.

Дети входят под музыку в зал и строятся в одну шеренгу.

Инструктор. Сегодня мы отправимся в зимний лес. Тропинка в лесу узкая, встаньте друг за другом. Когда я скажу «Метель!», вы повернетесь, скажете «З-з-з!» и пойдете дальше. Дети выполняют.

II. Основная часть.

- Вот мы и пришли на поляну. Давайте встанем в круг и погреемся.

Общеразвивающие упражнения. 1. «Греемся».

И. п. - ноги вместе, руки в стороны.

Выполнение: 1-2- сгибая руки в локтях, обхватить одновременно правой рукой левое плечо, а левой рукой - правое плечо, сказать: «Ух!», 3-4 - развести руки в стороны. (8раз.)

«Деревья качаются».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки подняты вверх.

Выполнение: 1-2- наклоны туловища влево, 3-4 - наклоны туловища вправо. (4 раза в каждую сторону.)

«Сильная метель».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки за спиной.

Выполнение: 1-2- наклон вниз, сделать полукруг туловищем в левую сторону и руками коснуться левой пятки с внешней стороны, произнося «З-з-з!», 3-4 - и. п., 5-6 - наклон вниз, еще лать полукруг туловищем в правую сторону и руками коснуться правой пятки с внешней стороны, произнося звук «З-з-з!», 7-8 - и. п. (браз:)

«Погреем ноги».

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища на полу, ноги вместе.

Выполнение: 1-2 - приподнять прямые ноги вверх, одновременно приподнять голову, не отрывая рук от пола, подуть на ноги, 3-4 - и. п. (7раз.)

«Погреем руки» - упражнение на дыхание.

И. п. - основная стойка.

Выполнение: 1-2- развести руки в стороны - вдох, 3-6 - на выдохе хлопнуть перед собой вытянутыми вперед руками. (7раз.)

Перестроение в одну колонну.

III. Заключительная часть.

- Вот мы и пришли на полянку. Как ярко светит солнце! Снег искрится на солнышке!

Подвижная игра «Метель и солнце».

На сигнал «Метель!» дети бегают в рассыпную по всему залу; на сигнал «Солнце!» приседают, изображая большие сугробы. Игра повторяется 2-3 раза.

Подвижная игра «Зайцы в лесу».

Для игры выбираются «зайцы» и «лиса», остальные дети - «деревья». Дети, изображающие деревья, встают друг от друга на расстоянии, позволяющем им взяться за руки. «Лиса» живет в «норе» на краю «леса» (на одной стороне зала). «Зайцы» живут в «поле» (на другой стороне зала). «Зайцам» нужно попасть в «лес» (на другую сторону зала), но за ними охотится «лиса». Она старается поймать «зайцев». «Лисе» мешают бежать «деревья»: дети берут друг друга за руки, приседают, наклоняются, машут руками. «Зайцы» между

«деревьями» проходят свободно. Игра заканчивается, когда все «зайцы» перейдут на противоположную сторону зала. Начиная игру повторно, дети снова выбирают «зайцев» и «лису».

Уточнения к игре: количество «зайцев» и «лис» может быть разным, в зависимости от числа играющих; чем больше «лисиц», тем труднее «зайцам» пробежать по лесу. Весь ход игры зависит от «деревьев». Дети, исполняющие роль деревьев, должны внимательно наблюдать за действиями «лисы» и постоянно менять положение рук, перестраиваться; пойманные «зайцы» до конца игры находятся в «домике лисы» и в игре участия не принимают. Выход из зала под музыку.

### Комплекс «Зимушка-Зима»

#### I. Вводная часть.

Дети входят под музыку в зал и строятся полукругом. Инструктор. Пришла зима! Все мы рады ее приходу! Входит Снеговик.

Снеговик. Здравствуйте, ребята!

Инструктор: А что это ты такой веселый и румяный?

Снеговик. Это потому, что я зарядку каждое утро делаю. Давайте сделаем вместе со мной. Ходьба по залу друг за другом и построение в звенья.

#### II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с султанчиками.

##### I. «Веселые руки».

И. п. - основная стойка, руки с султанчиками вниз.

Выполнение: 1-4 - круговые движения вытянутыми руками, 5-6 - и. п. (6 раз.)

«Умелые руки».

И. п. - основная стойка, руки с султанчиками вниз.

Выполнение: 1—2 — попеременно поднимать вперед и вверх одну руку с султанчиком, вторую отводить вниз и назад. (8 раз.)

«Спрячемся».

И. п. - стоя на коленях, руки с султанчиками подняты вверх.

Выполнение: 1—2 — наклоняясь вперед, сесть на пятки, руки отвести назад, головой достать колени, 3-4 - и. п. (7 раз.) 4. «Прыжки».

И. п. - основная стойка, руки с султанчиками внизу.

Выполнение: 1-8 - подпрыгивание на месте на двух ногах с взмахом рук в стороны, 9-12 - ходьба на месте. (5 раз.)

#### III. Заключительная часть.

Снеговик. У вас так весело! Можно я своего друга позову? 1. Эстафета «Забрось шайбу».

Добегают, ведя шайбу клюшкой, до ворот (дуги) и забрасывают шайбу в ворота. Возвращаются и передают шайбу и клюшку следующему игроку команды. 2. Эстафета «Передай снежный ком».

«Снежный ком» передают игроки каждой команды над головами друг друга.

Последний выбегает вперед и высоко поднимает «ком» над головой.

Снеговик. Молодцы! Со всеми заданиями справились! Дети выходят из зала

под музыку.

## Комплекс «Поход в лес на лыжах»

### I. Вводная часть.

Дети входят в зал под музыку и строятся полукругом.

Инструктор. Сегодня мы снова побываем в зимнем лесу. Надо потренироваться. Там такие сугробы намело, что передвигаться по лесу можно только на лыжах. Шагаем осторожно след в след, чтобы не сбиться с пути и научиться ходьбе на лыжах.

Ходьба в колонне по одному. На сигнал «Лыжники!» ходьба врассыпную с имитацией ходьбы на лыжах. Сигнал повторяется несколько раз инструктором.

Построение в три звена.

### III Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

«Лыжник».

И. п. - основная стойка.

Выполнение: 1-6 - взмахи руками вперед-назад, вынося вперед попеременно то правую то левую руку, 7-8 - и. п. (браз.)

«Где лыжня?».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение: 1-2 - повернуться вправо, отвести руку через сторону назад, сказать: «Сзади!», 3-4 - и. п. То же в левую сторону. (По 3-4 раза в каждую сторону.)

«Поправь крепления на лыжах».

И. п. - ноги на ширине плеч, руки внизу.

Выполнение: 1-2- наклон вперед к правой ноге, руками делать движения, словно поправляя крепления, сказать «Поправили!», 3-4 - и. п. То же к левой ноге. (По 4 раза к каждой ноге.)

«Упали! Надо встать!».

И. п. - лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги вместе.

Выполнение: 1-2- сесть, помогая руками, не отрывая ног от пола, 3-4 - и. п. (6 раз.)

«Погреемся».

И. п. - ноги слегка расставлены, руки в стороны, ладонями вверх.

Выполнение: 1-2 — скрещивая согнутые руки перед собой (обнимая себя), хлопнуть одновременно левой кистью по правому плечу, а правой - по левому плечу, сказать «Ух!», 3-4 - и. п. (7 раз.)

### III Заключительная часть.

Инструктор. Вы уже здорово катаетесь на лыжах! Задорная игра еще больше поднимет настроение.

Подвижная игра «Два Мороза».

Выбираются двое водящих (Мороз Красный нос и Мороз Синий нос). Дети стоят на одной стороне зала. Водящие стоят в центре зала. По сигналу

инструктора оба Мороза говорят: Мы два брата молодые, два Мороза удалые: Я - Мороз Красный нос, я - Мороз Синий нос. Кто из вас решится в путь-дороженьку пуститься?

Все играющие хором отвечают: «Не боимся мы угроз, и не страшен нам мороз!». После слова «мороз» все играющие стараются перебежать на другую сторону зала, а Морозы стараются их «заморозить», то есть коснуться рукой. «Замороженные» останавливаются и стоят до окончания перебежки всех остальных играющих. Два Мороза подсчитывают тех, кого они заморозили, после чего эти дети присоединяются к остальным играющим. Перебежки повторяются 2-3 раза, после чего выбираются новые водящие и игра возобновляется.

Игра малой подвижности «Съедобное - несъедобное».

Инструктор. Наш поход закончен, мы в детском саду.

Ходьба парами. «Лыжники» возвращаются в группу.

### Комплекс «Зимующие птицы»

#### I. Вводная часть.

Инструктор. Сегодня мы с вами отправимся в лес и посмотрим, какие птицы остались зимовать. Давайте изобразим с вами этих птичек и покажем их походку.

1. «Галки» - ходьба гимнастическим шагом
2. «Вороны» - ходьба на носках, руки на поясе.
3. «Голуби» - ходьба на пятках, руки «полочкой» за спиной.
4. «Воробьи» - ходьба в полуприседе, руки на бедрах.
5. «Совы» - медленный бег со взмахами рук.
6. «Синички» - быстрый бег на носках.

Молодцы, а теперь тренировка.

#### II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс «Мы - веселые птички».

И. п.-о. с.

Выполнением - резко опустить подбородок на грудь, 2 - и. п. (8 раз.)

И.п. -о. с.

Выполнение: 1-2- отвести локти назад со сведением лопаток, 3-4 - и. п. (8 раз.)

И. п. - ноги на ширине плеч.

Выполнение: 1-2- наклон вперед, коснуться руками пола, 3-4 - и. п. (8 раз.)

И. п. - руки на поясе.

Выполнение: 1-3- отставить ногу вперед на носок, 2 - поднять ее вверх, 4 - и. п. То же другой ногой. (8 раз.)

И. п. - ноги на ширине плеч, руки в стороны.

Выполнение: 1-2- поворот вправо, руки за спину, 3-4 - и. п., 5-6- поворот влево, руки за спину, 7-8 - и. п. (8 раз.)

И. п. - стоя на коленях, руки на поясе.

Выполнение: 1-2- сесть на пятки, 3-4 - и. п. (8 раз.)

И. п. - руки на поясе.

Выполнение: 1,3 - руки к плечам, 2 - руки вверх, 4-и. п. (8 раз.)

8) И. п.-о.с.

Выполнение: 1-8 - прыжки на двух ногах на месте, 9-16 - ходьба на месте. (4 раза.)

III. Заключительная часть.

Подвижная игра «Голуби и кот».

Условия игры. На полу раскладываются несколько обручей - «домики для голубей». По сигналу «Голуби, летите!» «голуби» вылетают из гнезд-домиков и летают по всему залу. А «кот» в это время старается поймать как можно больше «голубей». По сигналу «Голуби, домой!» «птицы» летят в свои домики. Инструктор вместе с детьми подсчитывает, сколько «голубей» поймал «кот». Игра повторяется 2-3 раза.

Подвижная игра «Птицелов».

Условия игры. Дети встают в круг. Выбирается «птицелов»- водящий, которому завязывают глаза. Каждый выбирает себе птицу, голосу которой он будет подражать. Дети идут по кругу со словами:

Во лесу, во лесочке, на заснеженном дубочке  
Птицы сидели, тихо песни пели.

Вот птицелов идет - в плен нас возьмет.

Дети разбегаются, а птицелов пытается кого-нибудь поймать. Тот, кого поймали, изображает стою птицу голосом, а птицелов угадывает, какую «птицу» он поймал. Затем выбирается новый птицелов. Игра повторяется 2-3 раза.

3. Спокойная ходьба по залу.