

## «С добрым утром, просыпайтесь, на зарядку собирайтесь»

### **I. вводная часть.**

Поворот прыжком на лево. Ходьба обычная, ходьба на носках, ходьба на пятках, руки за спиной. Легкий бег, бег челночный, огибая кегли. Ходьба, с восстановлением дыхания, 1-2 минуты, темп средний.

### **II.ОРУ основная часть на гимнастических скамейках.**

#### **«Поочередно»**

И.П. о. с лицом к скамейке. Руки вдоль туловища.

1. поставить правую ногу на скамейку.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить в другую сторону. 6-8 раз, темп средний

#### **«Коснись носка ног»**

И.П. стоя. Скамейка между ног.

1. наклон вниз, достать правой рукой до носка ноги.
2. вернуться в и.п.
- 3-4. повторить в другую сторону. 5-6 раз, темп средний

#### **«Сесть-встать»**

И.П. то же. Руки на пояс.

1. сесть на скамейку, руки вперед.
2. вернуться в и.п. 5-6 раз, темп средний

#### **«Потянись»**

И.П. лежа на скамейке, на животе.

1. поднять прямые руки, потянуться.
2. вернуться в и.п. 4 раза. Темп средний

#### **«Прыжки»**

И.П. о.с. руки на пояс. 1-15. прыжки на двух ногах с продвижением вдоль скамейки в чередование с ходьбой.

### **III. Заключительная часть.**

Ходьба обычная. Бег в умеренном темпе. Ходьба с выполнением упражнения для восстановления дыхания.

**Речевка: Зарядку делаем с утра -  
Здоровы будем мы всегда.**



## «Любимые игрушки»

**Вводная часть.** Ходьба по прямой с поворотом. Ходьба на носках (20 секунд). Ходьба на внешней стороне стопы (20 секунд). Ходьба в полуприседе (20 секунд). Бег по кругу (30 секунд). Обычная ходьба.

### Упражнение «Кукла»

ИП: основная стойка, руки на поясе.

— отводить руки назад — вниз до сведения лопаток — вдох. — вернуться в исходную позицию — выдох. Повторить 8 раз. Темп умеренный. Указание детям: «Плечи не поднимайте».

### Упражнение «Ванька-встанька»

ИП: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 — руки за голову. 2—3 — пружинящие наклоны вправо. 4 — вернуться в исходную позицию. Повторить движения в левую сторону. Дыхание произвольное. Повторить по 4 раза в каждую сторону.

### Упражнение «Хлопушка»

ИП: основная стойка. 1 — согнутую в колене ногу поднять вверх, одновременно резкое движение обеих рук назад. 2 — вернуться в исходную позицию. Повторить движение другой ногой. Повторить по 5 раз каждой ногой. Темп быстрый.

### Упражнение «Мяч»

ИП: сидя, упор рук сзади.

1-3 — поднять таз.

4 — вернуться в исходную позицию.

Повторить 8 раз. Темп сначала умеренный, затем быстрый.

### Упражнение «Пирамидка»

ИП: присесть, руки опущены, касаются пальцев ног.

1—4 — медленно подняться, встать на носки, руки через стороны вверх, соединить ладошки.

5-8 — медленно опускаться на всю стопу, руки через стороны вниз.

Повторить медленно 7 раз.

### Упражнение «Юла»

ИП: стоя, ноги вместе, руки на плечах. Прыжки вокруг себя, чередующиеся с ходьбой.

Указания детям: «Прыгайте легко, ногами не топайте».

### Заключительная часть

Бег «змейкой» (30 секунд).

Ходьба «змейкой» (30 секунд).

Спокойная ходьба (30 секунд).

**Речевка: Тренировки, тренировки –  
Для спортивной, знать, сноровки.**

