

Комплекс: «Мы зарядку делать будем, мамочку свою разбудим»

I. вводная часть.

Ходьба обычная в колонне, в чередовании с ходьбой, корригирующей: на носках руки за голову, на пятках руки за спину. Ходьба змейкой. Ходьба быстрым темпом. Легкий бег. Ходьба с выполнением упражнения на восстановление дыхания. 1-2 минуты, темп разный.

II.ОРУ основная часть с дыхательными упражнениями «Самолет»

И.П. о.с. руки вдоль туловища.

1. руки в стороны, ладони вверх, поворот в сторону, вдох. Ж, ж, ж.
2. опустить руки вниз – выдох.
- 3-4. повторить. 6-8 раз, темп средний

«Дом маленький, дом большой»

И.П. о.с.

1. подняться на носки, руки вверх, вдох.
2. присесть, обхватить руками колени, опустить голову, выдох.
- 3-4. повторить. 6 раз, темп средний

«Трубач»

И.П. сидя на пятках.

1. вдох.
2. поднести руки сложенные трубочкой к губам - выдох. Тру-ру -ру. 5-7 раз, темп медленный.

«Ёж»

И.П. лежа на спине, руки вдоль туловища.

1. руки вверх – вдох. 6-8 раз. Темп медленный.

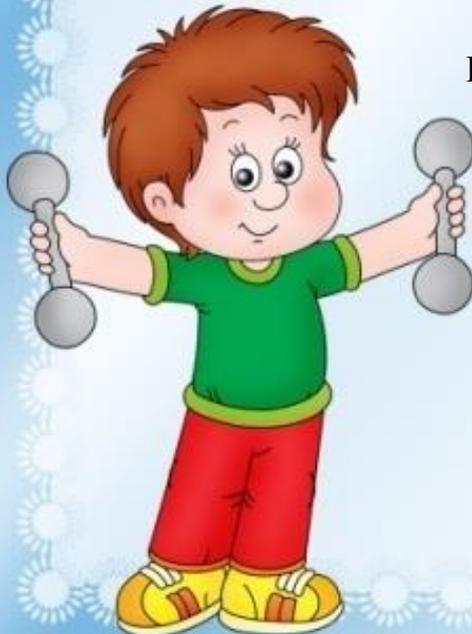
«Трубач»

И.П. сидя на пятках. Скрестив руки на груди.

1. развести руки в стороны - вдох.
2. опустить голову вниз, сжать руками грудную клетку - выдох. 4-5 раз, темп средний.

III Заключительная часть.

Легкий бег. Ходьба обычная с выполнением задания для восстановления дыхания.



Речевка: Раз, два! — По порядку...
Три, четыре! — Стройся в ряд!
Три, четыре! — На зарядку!
Раз, два! — Все подряд!



Комплекс: «С хлопками веселее»

I. вводная часть.

Ходьба обычная, поворот прыжком налево, ходьба на носках. Ходьба с высоким подниманием колена, руки за спину. Размыкание и смыкание приставным шагом, боком. Бег галопом. Бег обычный. 1-2 минуты, темп разный.

II. ОРУ основная часть с хлопками.

«Хлопок над головой»

И.П. о. с. Руки вдоль туловища.

1. руки в стороны.
- 2.руки вверх, хлопок.
3. руки вперед.
4. вернуться в и.п. 6-8 раз темп средний.

«Хлопни под коленом»

И.П. ноги на ширине плеч. Руки на пояс.

1. поднять прямую правую (левую) ногу, хлопок под коленом.
2. вернуться в и.п. 6-8 раз темп быстрый

«Наклон вперед»

И.П. сед с прямыми ногами, руки упор сзади.

1. наклонится вперед, три хлопка по полу.
2. вернуться в и.п. 5-7 раз, темп средний

«Птицы начали летать»

И.П.лежа на животе.

1. поднять прямые руки вверх, три хлопка перед собой.
2. вернуться в и.п. 5-6 раз, темп медленный

«Ножки разомнем»

ИП. о.с. руки на пояс.

- 1-10. прыжки на месте с хлопками над головой.

III. Заключительная часть

Бег в рассыпную, ходьба в рассыпную. Бег спиной вперед, ходьба обычная с восстановлением дыхания.

Речевка: Спорт для жизни очень важен.

Он здоровье всем дает.

На уроке физкультуры

Узнаем мы про него.

