

Комплексы утренней гимнастики для детей старшего дошкольного возраста «Нескучная гимнастика»

Двигательная деятельность занимает особое место среди многих факторов, которые оказывают влияние на состояние здоровья и физическое развитие детей. Важная роль отводится утренней зарядке, т.к. она ежедневно компенсирует до 5% суточного объема двигательной деятельности детей. Утренняя гимнастика непродолжительна по времени, однако она:

- оказывает огромное оздоровительное влияние, повышая возбудимость нервной системы;
- направлена на укрепление, повышение функционального уровня систем детского организма; развитие физических качеств и способностей детей; закрепление двигательных навыков;
- воспитывает, волевые качества ребенка: настойчивость, дисциплинированность, упорство, самостоятельность;
- способствует хорошей организации начала дня.

У детей вырабатывается привычка каждый день по утрам выполнять различные упражнения. Со временем эта полезная привычка переходит в потребность и сохраняется у человека на всю жизнь.

Утренняя гимнастика является одной из основных форм физического воспитания детей, поэтому должна проводиться живо, интенсивно, привлекательно. Для того, чтобы было интереснее, комплекс утренней зарядки для детей нужно выполнять под музыку. Сложность упражнений, включаемых в утреннюю зарядку для детей, должна расти соответственно их физическому развитию и уровню подготовки. В конце гимнастики предлагаются дыхательные, релаксационные упражнения.

Комплексы утренней гимнастики (старший дошкольный возраст)

- Комплекс №1 «Золотой лес»
- Комплекс №2 «На огороде»
- Комплекс №3 «Обезьянки в цирке»
- Комплекс №4 «Мы моряки
- Комплекс №5 «Ты мой друг, и я твой друг»
- Комплекс №6 «Цветы»
- Комплекс №7 «Зимняя прогулка в лес»
- Комплекс №8 «Зимушка-Зима»
- Комплекс №9 «Поход в лес на лыжах»
- Комплекс №10 «Зимующие птицы»
- Комплекс №11 «Морское путешествие»
- Комплекс №12 «Мы - пилоты»
- Комплекс №13 «К нам пришла весна»

Комплекс №14 «Репка»
Комплекс №15 «Юные космонавты»
Комплекс №16 «Дорожные правила»
Комплекс №17 «Мы хотим Родине служить»
Комплекс №18 «Прогулка в лес»

Комплекс №1 «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. (5раз.)

«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, кубках 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 №2 «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 бороною 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 №3 «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 цирковыми 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 «как мишки» 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, (6 раз) 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 – матросы. 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 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 «пригоршню 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 №5 «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.)

6. «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.)

III. 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 (20-30 с).

Инструктор. Молодцы! Вы - настоящие друзья.

Комплекс №6 «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 врассыпную 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 колыхнутся» - «Ветерок чуть дышит и цветы колыхнет».

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. (8раз.)

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. (6раз.)

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 №7 «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, сделать полукруг туловищем в правую сторону и руками коснуться правой пятки с внешней стороны, произнося звук «З-з-з!», 7-8 - и. п. (6раз:)

«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 врассыпную 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 «лисы» 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 №8 «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. Здравствуйтесь, 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. (7раз.) 4. «Прыжки».

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

Выполнение: 1-8 - подпрыгивание на месте на двух ногах со 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 №9 «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 враспынную 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. (6 раз).

«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 №10 «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.

Комплекс №11 «Морское путешествие»

I. Вводная часть.

Дети входят в зал и строятся полукругом в центре.

Инструктор. Сегодня мы отправимся в далекое путешествие. Но сначала вы должны как следует подготовиться к нему, чтобы легко преодолеть все трудности.

«Идем по берегу» - ходьба друг за другом.

«Песок горячий, осторожно!» - ходьба на носках, руки в стороны.

«Попробуйте идти на пятках, будет не так горячо» - ходьба на пятках, руки за головой.

«А теперь идите на внешней стороне стопы» -ходьба на внешней стороне стопы.

«Сколько медуз выбросило на берег! Осторожно, не наступите!» - бег «змейкой».

- Мы на палубе корабля. Начинаем подготовку к морскому путешествию.

Ходьба друг за другом.

Построение в звенья с гимнастическими палками.

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с палками.

«Потянись».

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

Выполнение: 1 - руки с палкой вперед, 2 - руки с палкой вверх, 3 - руки с палкой вперед, 4 - и. п. (8 раз.)

«Прогнись».

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

Выполнение: 1-2- ногу назад на носок, руки с палкой вперед и вверх, прогнуться, 3-4- и. п. (8 раз.)

«Наклон».

И. п. - сидя по-турецки, руки с палкой вниз.

Выполнение: 1-2- руки с палкой вверх, наклон туловища вправо, 3-4 - и. п., 5-6 - руки с палкой вверх, наклон туловища влево, 7-8 - и. п. (браз.)

«Поворот».

И. п. - сидя на пятках, руки с палкой вниз.

Выполнение: 1-2- встать на колени, руки с палкой вперед, поворот вправо, 3-4 - и. п., 5-6 - встать на колени, руки с палкой вперед, поворот влево, 7-8 - и. п. (7раз.)

«Дотянись носочком до палки».

И. п. - лежа на спине, руки с палкой вытянуты вверх за головой.

Выполнение: 1- поднять руки с палкой вверх, 2-3 - поднять прямую правую ногу и носком ноги коснуться палки, 4 - опустить ногу, 5-6 - поднять левую ногу и носком ноги коснуться палки, 7 - и. п. (8 раз.)

«Попрыгаем».

И. п. - ноги вместе, руки на поясе, палка на полу.

Выполнение: 1-4- прыжки на двух ногах вдоль палки с продвижением вправо, 5-8 - прыжки на двух ногах вдоль палки с продвижением влево, 9-12 - ходьба на месте. (4 раза.)

III. Заключительная часть.

Инструктор. Сил прибавилось для морского путешествия. Поднять паруса! Поплыли!

Наш корабль приблизился к необитаемому острову. Выходим на берег. После морской качки можно и поиграть.

Подвижная игра «Ловля обезьян».

Дети делятся на две группы: «обезьян» и «ловцов обезьян». Дети, изображающие обезьян, разрешаются на той стороне зала, где есть гимнастическая стенка. На противоположной стороне зала находятся «ловцы обезьян». «Обезьяны» подражают всему, что видят. Пользуясь этим, «ловцы»

хотят заманить «обезьян» и поймать их. «Ловцы» сговариваются между собой о том, какие движения они будут делать, и показывают их на середине зала. Как только «ловцы» выходят на середину зала, «обезьяны» влезают на гимнастическую стенку и оттуда наблюдают за движениями «ловцов». Прделав движения, «ловцы» скрываются, а «обезьяны» слезают с «деревьев», то есть с гимнастической стенки, приближаются к тому месту, где были «ловцы», и повторяют их движения. По сигналу «Ловцы!» «обезьяны» бегут к «деревьям» и влезают на них. «Ловцы» ловят тех, кто не успел влезть на «дерево», и уводят к себе. После 2-3 повторений игры дети меняются ролями, и игра возобновляется. Уточнения к игре: спрыгивать с гимнастической стенки нельзя, «обезьяны» должны спускаться до последней перекладины; «обезьяну», ступившую обеими ногами хотя бы на первую перекладину, ловить нельзя.

Игра малой подвижности «Летает - не летает»

Комплекс №12 «Мы - пилоты»

I. Вводная часть.

Дети входят под музыку в зал и строятся полукругом.

Инструктор. Ребята, отгадайте загадку:

Летит птица-небылица.

Внутри люди сидят,

Меж собою говорят.

Верно, это самолет. Сегодня мы будем пилотами. Это почетная, но очень трудная профессия. Пилоты много тренируются. Начнем нашу тренировку с разминки. Все готовы? Хорошо! Приступаем.

Ходьба друг за другом.

Вег друг за другом, широко расставив руки.

2. Ходьба друг за другом и построение в звенья с гантелями.

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения с гантелями.

«Гантели в стороны».

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

Выполнение: 1-2 - руки с гантелями в стороны, 3-4 - и. п. (8 раз.)

«Гантели к плечам».

И. п. — ноги на ширине ступни, руки с гантелями вниз.

Выполнение: 1—2 — руки с гантелями к плечам, 3—4 — и. п. (8 раз.)

«Гантели на полу».

И. п. — ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз.

Выполнение: 1—2 — наклон вниз, положить гантели на пол, 3-4 — выпрямиться, поднять руки вверх и хлопнуть в ладоши, 5-6 — наклон вниз, взять гантели, 7—8 — и. п. (6 раз.)

«Гантели у ног».

И. п. — сидя на полу, ноги разведены в стороны, руки с гантелями сзади.

Выполнение: 1—2 — потянуться вперед, коснуться гантелями носков ног, 3—4 — и. п. (8раз.)

«Перекаты с гантелями».

И. п. — лежа на спине, руки с гантелями вытянуты вверх на полу за головой.

Выполнение: 1—2 — поворот направо на живот, 3—4 — и. п. То же в левую сторону. (7 раз.)

«Прыжки вокруг гантелей».

И. п. — основная стойка, гантели на полу.

Выполнение: 1—4 — прыжки на двух ногах вокруг гантелей, 5—8 — ходьба на месте. (6 раз.)

«Разгоним тучки» — упражнение на дыхание. «Тучки надо разогнать, дождем пролиться им не дать».

И. п. — ноги вместе, руки с гантелями вниз.

Выполнение: 1—2 — руки вверх, встать на носочки, голову поднять, помахать руками- вдох, 3—4 — и. п. — выдох. (5 раз.)

III. Заключительная часть.

Инструктор. Тренировка выполнена. Приготовились к полету!

Подвижная игра «Самолеты».

Дети строятся в два звена на расстоянии одного шага друг от друга и встают на одно колено. По сигналу инструктора «Заводи моторы!» дети выполняют вращательные движения руками со звуком «Р-р-р!». По сигналу «Полетели!» дети, расставив руки в стороны, бегают по залу со звуком «У-у-у!». По сигналу «Самолеты, на посадку!» дети быстро занимают места в своей колонне.

Уточнения к игре: при беге не наталкиваться друг на друга. «Самолет», столкнувшийся с другим «самолетом», «терпит крушение», то есть временно выходит из игры.

Игра малой подвижности «Летает — не летает».

Инструктор. Молодцы! Тренировка прошла отлично!

Комплекс №13 «К нам пришла весна»

I. Вводная часть.

Инструктор. Тают льдинки и сосульки,

И ручьи к реке стекают.

Весело крича нам с неба,

С юга птицы прилетают.

Просыпаются деревья,

На них почки набухают.

Радуюсь теплу и солнцу,

Цветы в поле расцветают.

Ребята, о чем я прочла стихотворение? О каком времени года? Верно, о весне. Мы сегодня отправимся в весенний лес и посмотрим, что же там делается. Но в лесу есть свои правила. Люди говорят: «Один человек оставляет в лесу след, сто человек — тропу, а тысяча — пустыню». Не топчите зря лесные полянки. Мы в гостях у лесных обитателей. Итак, в путь!

«Идем осторожно, чтобы не затоптать первые цветочки» — ходьба на носках.

«Чтобы не повредить молодые веточки деревьев» — ходьба в полуприседе.

«Переступаем через лужи» — ходьба широким шагом.

«Переходим болотце» — ходьба мелких/ шагом.

«Дышим лесным воздухом» — медленный бег на носочках.

Инструктор. Вот мы пришли в лес и услышали пение птиц. Первыми прилетают грачи. Считают, что с их прилетом приходит весна. Позже, когда насекомых становится больше, прилетают и другие птицы, для которых это главная пища. Какие птицы? Правильно, ласточки, кукушки, скворцы. И мы потренируемся вместе с птицами.

II. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения. Комплекс «Прилетели птицы» (с флажками).

«Проба крыла».

И. п. — о. с., флажки вниз.

Выполнение: 1—6 — раскачивать флажки вперед-назад, 7—8 — и. п. (8 раз.)

«Повороты в стороны».

И. п. — ноги на ширине плеч, флажки вниз.

Выполнение: 1—2 — повернуться вправо, развести флажки в стороны, сказать «вправо», 3-4 — и. п. То же движение влево. (8 раз.)

«Чистим ножки».

И. п. — ноги на ширине плеч, флажки вниз.

Выполнение: 1—2 — наклон вперед, отвести руки с флажками назад, 3—4 — и. п. (8 раз.)

«Разминаем ножки».

И. п. — флажки вниз.

Выполнение: 1—2 — присесть, вытянуть флажки вперед, сказать «сели», 3-4 — и. п. (8 раз.)

«Размах крыльев».

И. п. — ноги на ширине плеч, руки с флажками в стороны.

Выполнение: 1—2 — скрестить прямые руки с флажками перед собой, сказать «ж-ж-ж», 3-4 — развести руки с флажками в стороны. (8 раз.)

«Прыжки».

И. п. — ноги параллельно, руки на поясе.

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

«Звуки леса» — упражнение на дыхание.

И. п. — ноги на ширине плеч.

Выполнение: на счет 1 — вдох носом, подняться на носки, руки вверх — в стороны, на счет 2-4 - выдох (на первом выдохе как можно больше раз сказать «ку-ку», на втором — «тук-тук» — дятел стучит клювом по дереву. (4 раза.)

III. Заключительная часть.

Подвижная игра «Зайчиха и зайчата».

Условия игры. Играющие - «зайчата» - образуют круг, стоя на расстоянии двух шагов друг от друга. Два игрока находятся вне круга. Один из них - «зайчонок», другой - «зайчиха». В руках игрок-«зайчиха» держит картонную морковку (15-20 см). «Зайчонок» старается убежать от «зайчихи» - он не хочет есть морковку. А «зайчиха» хочет догнать «зайчонка», чтобы «покормить» его - передать морковку «зайчонку» в руки. Убегающий «зайчонок» может в любой момент встать впереди кого-то из игроков, тогда тот, кто оказывается позади, сам становится убегающим «зайчонком». Бегать можно как внутри, так и снаружи круга. Если догоняющий - «зайчиха» - запянтает убегающего - «зайчонка», она передает запянтанному игроку морковку и игроки меняются ролями. Игра повторяется 2-3 раза.

Малоподвижная игра «Назови детеныша».

Комплекс №14 «Репка»

Вводная часть.

Дети входят в зал и строятся полукругом.

Инструктор. Ребята, мы с вами знаем много сказок, в том числе сказку «Репка». Сегодня мы станем артистами и покажем сказку «Репка» в движении. У нас и зрители есть.

Посмотрите, вот они сидят. И дед, и бабка, и внучка, и все остальные. Они очень хотят посмотреть эту сказку! Покажем?

Решили дед и баба посадить репку. Только со здоровьем у них было не все в порядке. И внучка посоветовала им делать по утрам зарядку, чтобы здоровье поправить.

Ходьба друг за другом. Построение в три звена.

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. «Дед показывает бабке свои руки».

И. п. - основная стойка.

Выполнение: 1-2-руки вперед ладонями вверх, 3-4 - и. п. (браз.)

2. «Дед осматривается вокруг, ищет, куда бабка семена положила».

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

Выполнение: 1-2- поворот вправо, посмотреть за правое плечо, 3-4 - и. п., 5-6 - поворот влево, посмотреть за левое плечо, 7- 8 - и. п. (браз.)

3. «Дед перебирает семена».

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

Выполнение: 1-2- наклон к правой ноге, левая рука вверх, 3-4 - и. п., 5-6 - наклон к левой ноге, правая рука вверх, 7-8 - и. п. (браз.)

4. «Нашел! Весело деду».

И. п. - основная стойка.

Выполнение: 1-2-приседание,руки вперед, хлопок, 3-4-и. п. (8раз.)

другую сторону. (7раз.)

5. «И Жучка, и кошка, и мышка вокруг деда прыгают от радости».

И. п. — основная стойка.

Выполнение: 1—4 — прыжки в правую сторону вокруг себя, 5—8 — ходьба на месте. То же в другую сторону 7 р.

б. «Устал дед, отдышаться никак не может».

И. п. — основная стойка.

берем деда, бабу, внучку, Жучку, кошку и мышку. И попробуем тоже вытянуть репку.

Выполнение: 1—2 — вдох через нос, 3—6 — длинный выдох. (5 раз.)

III. Заключительная часть.

Инструктор. Вот собрались все дружные работники. Теперь у них все получится! Подвижная игра «Репка».

Дети делятся на две команды. На расстоянии 3 м стоят цветные кегли («репки»).

По сигналу первым от каждой команды бежит «дед». Обегает вокруг кегли и возвращается. Берет за руку «бабу», бегут вдвоем, оббегают вокруг кегли и возвращаются. И так бегают, пока не образуется цепь из всего звена. Последний раз бегут, держась за руки, все члены команды, последней в цепи бежит «мышка». «Мышка» берет кеглю, и вся цепочка возвращается к старту. Выигрывает та команда, которая, не разорвав цепь, прибежала первой, успев взять «репку» (кеглю).

Инструктор. Вытянули репку! Теперь можно и поиграть!

Подвижная игра «Кошка и мышка в лабиринте».

Выбираются «кошка» и «мышка». Играющие встают рядами по 5—10 человек и берут друг друга за руки. «Мышка» от «кошки» убегает между рядами. Как только «кошка» начинает догонять «мышку», по сигналу инструктора играющие опускают руки, поворачиваются направо или налево и перестраиваются в перпендикулярные ряды. «Кошка» вновь оказывается далеко от «мышки». Когда «кошка» все-таки поймает «мышку», они вместе встают в один из рядов, а играющие выбирают другую пару.

Комплекс №15 «Юные космонавты»

I. Вводная часть.

Дети входят в зал и строятся в одну шеренгу.

Ходьба по залу и построение в звенья.

Ждут нас быстрые ракеты

Для полета на планеты.

На какую захотим.

На такую полетим.

Но здесь есть один секрет —

Ходьба на месте, на носках, руки на поясе.

Ходьба на месте на внешней стороне стопы.

Корпус наклонен, руки в стороны.

Руки назад, голова поднята. Присесть, спина прямая, руки вперед
Опоздавшим места нет. Плечи отвести назад,
руки назад.

Движения совмещаются со словами, произносимыми медленно.

II. Основная часть.

Инструктор. Вы готовы к выполнению заданий? (Ответы детей.)

Общеразвивающие упражнения.

«Космонавты учатся сохранять равновесие в разных ситуациях».

И. п. - основная стойка.

Выполнение: стоять на пятках, не сходя с места; стоять на одной ноге, другая согнута в колене, руки в стороны; стойка: пятка одной ноги прижата к пальцам другой ноги, руки на поясе; покружиться на месте в одну сторону, затем в другую, руки внизу, (6 раз).

«Космонавты учатся правильно дышать в скафандрах».

И. п. - основная стойка, вдох.

Выполнение: 1-2- наклон в правую сторону, руки скользят вдоль туловища: правая рука вниз, левая рука вверх, с одновременным произнесением звука «с-с-с», 3-4 - и. п. - выдох. То же в левую сторону. (браз.)

«Полет на Луну».

И. п. - основная стойка.

Выполнение: 1-2- вдох, 3-4 - на выдохе тянуть звук «а-а-а», медленно поднимая левую руку, «дотянуться до Луны», 5-6 - так же медленно вернуться в и. п. (браз.)

«Полет к звездам».

И. п. - основная стойка.

Выполнение: 1-2- вдох, 3-4 - на выдохе тянуть звук «а-а-а», медленно поднимая правую руку вверх, посмотреть на руку, 5-6 - медленно вернуться в и. п. (6 раз.)

III. Заключительная часть.

«Тренировка в невесомости».

Дети получают по воздушному шарик и, подбрасывая его на ладони, пытаются как можно дольше не дать ему коснуться пола.

Спокойная ходьба.

Комплекс №16 «Дорожные правила»

I. Вводная часть.

Инструктор. Сегодня мы с вами поговорим о правилах на дороге. Какие виды наземного транспорта вы знаете?

Дети. Автобус, трамвай, троллейбус, автомобиль, поезд.

Инструктор. А какие виды водного транспорта вы знаете?

Дети. Корабль, катер, яхта, лодка.

Инструктор. А виды подземного транспорта?

Дети. Метро.

Инструктор. Представьте, что все виды транспорта поссорились. Кто может помочь в такой беде? Светофор, верно. Нужно его найти и позвать на помощь.

«Ходьба по кругу с флажкам и».

1 — руки всем вперед поднять.

3, 4 — и шагать, шагать, шагать;

- 5 — руки вверх перевести,
- 6, 7, 8 — и идти, идти, идти;
- 9 — руки в стороны держать,
- 10, 11, 12 — и шагать, шагать, шагать;
- 13 — руки вниз переведем,
- 14, 15, 16 — и идем, идем, идем.

«Ходьба по кругу в полуприседе». (Дети идут в полу приседе по кругу 2—3 мин.)

«Подскоки». (Небольшие подскоки с продвижением вперед, на каждый подскок меняем положение рук вперед-назад. Нога и рука разноименные.)

Инструктор. Теперь настала пора серьезно заняться изучением сигналов: как их правильно подавать, что не надо забывать.

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения (с флажками).

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

Выполнение: 1—2 — поднять прямые руки вверх, посмотреть на флажки, 3—4 — и. п. (8раз.)

И. п. — ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая рука вниз.

Выполнение: 1—2 — менять положение рук: правая рука вперед — вниз, левая — вперед — вверх. (8 раз.)

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

Выполнение: 1—2 — маховое движение, руки через стороны вверх, наверху скрестить правую руку перед левой, 3—4 — и. п. (8раз.)

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

Выполнение: 1—2 — правую руку вверх, левую — в сторону, 3—4 — и. п., 5—6 — левую руку вверх, правую — в сторону, 7—8 — и. п. (8 раз.)

И. п. — о. с.

Выполнение: 1—2 — присед, руки вперед, 3—4 — и. п. (8 раз.)

И. п. — о. с.

Выполнение: 1 — прыжок ноги врозь — руки в стороны, 2 — и. п., 3—8 — 10 подпрыгиваний в чередовании с ходьбой. (4раза.)

Заключительная часть.

1.Подвижная игра «Назови вид транспорта».

Условия игры. Дети стоят в кругу, водящий с мячом — в центре круга. Водящий бросает мяч игроку и говорит: «Воздух» (ребенок должен назвать какой-либо вид воздушного транспорта: самолет, вертолет), «Земля» (любой вид наземного транспорта), «Вода» (любой вид водного транспорта). Кто не знает ответа, выходит из игры.

2.Подвижная игра «Светофор».

Условия игры. Дети стоят друг за другом в колонне по одному. Инструктор напоминает детям, что означают сигналы светофора.

Если свет зажегся красный

Значит, двигаться опасно.

Свет зеленый говорит:

«Проходите, путь открыт».

Желтый свет - предупреждение -
Жди сигнала для движения.

Когда инструктор показывает зеленый сигнал светофора, дети идут в обход по залу.

Когда желтый - хлопают в ладоши, продолжая ходьбу.

Когда красный - замирают на месте неподвижно.

Тот, кто перепутает сигнал, становится позади колонны.

3. Спокойная ходьба по залу.

Комплекс №17 «Мы хотим Родине служить»

Вводная часть.

Дети входят в зал под музыку и строятся полукругом.

Инструктор. Скоро вся страна будет отмечать День Победы. Наши мальчики - будущие защитники Родины. Этот праздник празднуют и взрослые, и дети. Каждым нашим упражнением мы поздравляем солдат и офицеров различных родов войск.

Ходьба «как солдаты» по залу. Построение парами в 4 колонны в центре зала.

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

«Салют!».

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

Выполнение: 1-2- поднять высоко руки вверх, громко хлопнуть в ладоши, сказать: «Салют!», 3-4 - и. п. (8 раз.)

«Летят самолеты».

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

Выполнение: 1-2-руки в стороны, 3-4- наклоны то в одну, то в другую стороны, 5-6- и. п. (8 раз.)

«Танки».

И. п. - сидя на полу, руки в упоре сзади.

Выполнение: 1-2- согнуть ноги, упираясь стопами в пол, 3-6 - выпрямлять ноги попеременно, 5-6 - и. п. (8раз.)

«Пограничники в дозоре».

И. п. - лежа на животе, руки согнуты в локтях, «смотреть в бинокль».

Выполнение: 1-2- пережат на спину, «держат бинокль у глаз», 3-4 - пережат на живот, «держат бинокль у глаз». (8 раз.)

Заключительная часть.

Инструктор. А какой праздник без песни?

1. Ходьба по залу друг за другом.

Дети поют песню «Бравые солдаты». Построение в одну шеренгу.

Инструктор. Итак, мы увидели, что вы - достойная смена нашим сегодняшним защитникам! Придя домой, обязательно поздравьте своих пап и дедушек с праздником и вручите им открытки.

Дети под музыку делают «круг почета» и выходят из зала.

Комплекс №18 «Прогулка в лес»

Вводная часть.

Мы в лесу весеннем целый день гуляли,
Ходьба друг за другом с наклоном вперед и разведением рук в стороны.
Любовались травкой, воздухом дышали.
Травкой под ногами выстлана земля,
Идем на носочках, ступая слегка.
Ходьба на носках.
Вот деревья встали у нас на пути.
Обежать их надо или обойти.
Ходьба друг за другом. Бег «змейкой» в чередовании с ходьбой
«змейкой».

Тучка-невеличка дождь прислала нам.

Бег врассыпную.

Побежим под дерево, спрячемся мы там.

Ходьба врассыпную.

Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

«Дуб» - «Вот гордый дуб один стоит и свысока на нас глядит».

И. п.-о. с.

Выполнение: 1-2- руки через стороны вверх, подняться на носки, 3-4 -
и. п. (8 раз.)

«Ива» - «Склонилась ива над водой, увидела в ней образ свой».

И. п. - стойка на коленях.

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

«Елочка» - «Стоит рядом елочка, елочка-иглочка».

И. п. - сед с прямыми ногами, руки вниз.

Выполнение: 1-2- руки вперед, коснуться носков, 3-4 - и. п. (8 раз.)

«Сухие ветки».

Сухие веточки спилили,

На землю веточки сложили.

Холодный ветер задувает И ветки по земле катает.

И. п. - лежа на животе.

Выполнение: 1-4 - перекаты со спины на живот и обратно, 5-8 - и. п. (6
раз.)

«Листики» - «Ветер листья все срывает, и дружно они по ветру
летают».

И. п. - лежа на спине, ноги согнуты в коленях, руки обхватывают
колени.

Выполнение: 1-3-качаться на спине, 4-и. п. (6 раз.)

«Осинка» - «А вот осинка тонкая, смеется, как речка звонкая».

И. п. - о. с.

Выполнение: 1-4- прыжки на двух ногах «ноги врозь - ноги вместе», 5-
8 - ходьба на месте. (8 раз.)

«Дровосек» - упражнение на дыхание. (2 раза.)

III. Заключительная часть.

1. Подвижная игра «У медведя во бору».

2. Ходьба друг за другом с заданиями для рук.