

**Комплексы утренней гимнастики в разновозрастной группе  
№ 2 для детей с ОДА (3-7лет)  
Сентябрь Комплекс №1**

№ п/п	Содержание	Дозировка	Темп	Примечание
Ич.	Вводная часть: дети встают произвольно, ходьба друг за другом (стайкой) на носках, пятках, с высоким подниманием колена; бег за инструктором. Построение в круг.	30сек 40 сек	Средний	Ногами не шаркать, не опускать голову, ходить сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
Пч.	Основная часть: О.Р.У. без предметов			
	<b>1.</b> И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину; <b>В.1)</b> руки вперед, хлопнуть 8 раз под слова педагога: Папа, мама, брат и я Вместе — дружная семья! 2) Отвести руки за спину.	3 раза	умеренный.	дыхание произвольное
2.	<b>2.</b> Все вместе наклоняемся, Физкультурой занимаемся! И. п.: ноги врозь, руки на пояс. <b>В.1)</b> наклон вперед, ладони на колени, смотреть вперед. 2) вернуться в и. п.	3 раза	умеренный	1- выдох 2 - вдох
3.	<b>3.</b> Папа большой, А я — маленький. Пусть я маленький, Зато — удаленький. И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. <b>В.1)</b> присесть, руки вниз. 2) вернуться в и. п. Повторить 3 - 4 раза.	4 раза	медленный	1- выдох 2- вдох
	<b>4.</b> Прыгаем мы дружно, Это очень нужно! Кто же прыгнет выше — Мама или Миша? И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. Выполнить 5—6 подпрыгиваний; непродолжительная ходьба (5—6 сек).	2 раза	средний	дыхание произвольное
	<b>5.</b> Носом воздух мы вдыхаем, Ртом мы воздух выдыхаем. Не страшна простуда нам, Нам не нужно к докторам! И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, вдох носом. Вернуться в и. п., выдох ртом, губы трубочкой. Повторить 3—4 раза.	4 раза	средний	Вдох носом Выдох ртом

## Комплекс №2 «Веселые погремушки».

Инвентарь: погремушки из расчета по 2 штуки на каждого ребенка.

Есть веселые игрушки,

— Бом-бом-бом, бом-бом-бом! Им название — погремушки,

— Бом-бом-бом, бом-бом-бом! Любят дети в них играть,

С ними прыгать и скакать!

	Содержание	Дозировка	Темп	Примечание
Ич.	Вводная часть: Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег за инструктором.	30сек 30 сек	умеренный	Ногами не шаркать, не опускать голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
Пч.	Основная часть: О.Р.У.			
	<b>1.</b> «Поиграй перед собой» И. п.: ноги слегка расставить, погремушки за спину. В1) погремушки вперед, погременуть 2) спокойно опустить за спину.	4 раза	умеренный	Дыхание произвольное
1.	<b>2.</b> «Покажи и поиграй» И. п.: ноги врозь, погремушки у плеч. В1) поворот вправо, показать, поиграть, сказать «вот». 2) Вернуться в и. п. То же в другую сторону.	2 раза	умеренный.	руки прямые
2.	<b>3.</b> «Погремушки к коленям» И. п.: ноги врозь, погремушки в стороны. В1) наклон вперед, погремушки к коленям — выдох. 2) вернуться в и. п.	4 раза	умеренный	Обращать внимание детей на то, чтобы при наклоне вперед они старались ноги в коленях не сгибать.
3.	<b>4.</b> «Прыг-скок» И. п.: ноги слегка расставить, погремушки опущены; В. прыжки на двух ногах	2 раза	умеренный	В4—6 подпрыгиваний; 4 - 6 шагов со взмахом погремушками
	<b>5.</b> «Погремушкам спать пора» И. п.: ноги врозь, погремушки вниз. В1) погремушки в стороны,;2) вернуться в и. п.	3 раза	медленный	1- вдох носом 2- выдох через рот



## Октябрь

### **Комплекс №1 «Разноцветные мячи».**

Очень любят все ребята В мячики играть, С разноцветными мячами Упражненья выполнять! Мячики разные — Зеленые и красные, Крепкие, новые, Звонкие, веселые.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Темп	Примечание
Ич.	Вводная часть: Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, мелкими и широкими шагами. Бег колонне по одному.	30сек 30 сек	Умеренный	Стараемся идти друг за другом, не выходить из строя.
Пч.	Основная часть: О.Р.У.			
1.	<b>1. «Выше мяч»</b> И. п.: ноги слегка расставить, мяч опущен. В1) мяч вверх, посмотреть на него, 2) опустить, сказать «вниз».	4 раза	умеренный.	Тянемся вверх за мячом, руки прямые.
2.	<b>«2. «Вот он»</b> И. п.: ноги врозь, мяч перед грудью. В1) наклон вперед, мяч вперед, сказать «вот он». 2) и. п.	4 раза	умеренный	Ноги в коленях не сгибать
3.	<b>3. «Веселый мяч»</b> И. п.: ноги слегка расставить, мяч перед ногами, руки за спину. В 1) присесть, катать мяч от руки к руке, 2) остановить и быстро выпрямиться.	4 раза	быстрый	Катаем мяч аккуратно, чтобы не укатился
	<b>4.«Подпрыгивание»</b> И. п.: ноги слегка расставить, мяч на земле, около ног, руки на пояс. В. подпрыгивание вокруг мяча — круг и 6 – 8 шагов со взмахом рук. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.	2 раза	быстрый	Дыхание произвольное.
	<b>5. «К себе и вниз»</b> И. п.: то же, мяч опущен. В.1) мяч к себе, носом — вдох. Мяч опустить, на выдохе произнести: «вни-и-из».	3 раза	медленный	1- вдох 2- выдох

## Комплекс №2 «Надо чисто умываться по утрам и вечерам!».

Чтобы быть здоровым,  
Чистым и красивым,  
Нужно умываться  
Белым нежным мылом!

Полотенцем растереться,  
Причесаться гребешком,  
В одежду чистую одеться  
И в детский сад пойти потом

№ п/п	Содержание	Дозировка	Темп	Примечание
Ич.	Вводная часть: Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, мелкими и широкими шагами. Бег змейкой за инструктором.	30сек 60 сек	умеренный	Стараемся идти друг за другом, не выходить из строя.
Пч.	Основная часть: О.Р.У.			
1.	<b>1.</b> «Чистые ладошки» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. В1) одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. 2) вернуться в и. п. То же другой рукой	по 2 раза каждой рукой	умеренный.	Руки прямые
2.	<b>2.</b> «Стряхнем водичку» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. В1)руки вверх; круговые движения кистью — «стряхивают водичку»; 2)руки на пояс.	Повторить 4 раза каждой ногой	умеренный	Дыхание произвольное.
3.	<b>3.</b> «Помоем ножки» И. п.: ноги врозь, руки за спину. В1) наклон вперед, хлопнуть два раза по коленям, сказать «моем чисто». 2)руки за спину.	4 раза	умеренный	дыхание произвольное. .Ноги в коленях не сгибать.
	<b>4.</b> «Мы — молодцы!» И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 6- 8 подпрыгиваний и 6 – 8 шагов. Прыгать легко, мягко.	По 2 раза		дыхание произвольное
	<b>5.</b> «Чтобы чистым быть всегда, Людям всем нужна... (вода)!» И. п.: ноги врозь, руки на пояс. В 1) подняться на носки; руки в стороны, вдох носом. 2)опуститься на всю стопу, руки на пояс, на выдохе произнести «вода-а-а».	Повторить 3 раза.	умеренный	1- вдох 2- выдох

## Ноябрь

### Комплекс №1 «Платочки».

Инвентарь: платочки (25х25 см) — в соответствии с количеством детей.

Купила мама нам платочки —

Не будет горлышко болеть!

И для сына, и для дочки.

Сначала с ними мы играем,

Платочки надо нам надеть,—

Потом на шейку надеваем!

№ п/п	Содержание	Дозировка	Темп	Примечание
Ич.	Вводная часть: Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег обычный в колонне по одному.	30сек 30 сек	умеренный	Стараемся идти друг за другом, не выходить из строя.
Пч.	Основная часть: О.Р.У.			
1.	<b>1.</b> И. п.: ноги слегка расставить, платочек в обеих руках у груди. В.1) выпрямить руки вперед — показать платочек. 2)вернуться в и. п.	4 раза	умеренный.	«Следите за движением колена».
2.	<b>2.</b> И. п.: ноги на ширине плеч, платочек в обеих руках внизу. В.1) наклониться и помахать платочком вправо-влево, выпрямиться. 2)вернуться в и. п..	4 раза	умеренный	Дыхание произвольное.
3.	<b>3.</b> И. п.: ноги слегка расставить, платочек в обеих руках внизу. В.1) присесть, платочек вынести вперед. 2) вернуться в и. п.	4 раза	умеренный	Дыхание произвольное
	<b>4.</b> И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс; В 6—8 прыжков на месте.	Повторить 2 раза в чередовании с ходьбой на месте.	умеренный	Дыхание произвольное
	<b>5.</b> «Подуем на платочки» И. п.: ноги врозь, платочек в обеих руках внизу. В1) подняться на носки, сделать глубокий вдох носом; 2) и.п.	3 раза	медленный	1- вдох 2- выдох

## Комплекс №2 «Красивые сапожки».

Шагают дружно наши ножки,  
На них — красивые сапожки!  
Идут сапожки по дорожке,

В них по лужам — тоже можно!  
Не промокнут в дождь сапожки,  
Сухими будут наши ножки!

№ п/п	Содержание	Дозировка	Темп	Примечание
Ич.	Вводная часть: Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег обычный в колонне по одному.	30сек 30 сек	умеренный	Ногами не шаркать, не опускать голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
Пч.	Основная часть: О.Р.У.			
.	<b>1.</b> «Шагают дружно наши ножки» И. п.: ноги на ширине плеч, руки опущены вниз. В.1)поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши; 2) вернуться в и. п.	3 раза	умеренный.	Руки прямые Дыхание произвольное.
.	<b>2.</b> «Красивые сапожки» И. п.: ноги врозь, руки на поясе. В.1) наклониться, коснуться пальцами рук носков сапожек (по возможности), 2)выпрямиться, вернуться в и. п.	3 раза	Умеренный	Дыхание произвольное.
.	<b>3.</b> «Крепкие сапожки» И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. В. 1)присесть, кончиками пальцев постучать по носочкам сапожек,2) встать, выпрямиться, вернуться в и. п.	3 – 4 раза.	умеренный	Дыхание произвольное.
.	<b>4.</b> «Прыгают ножки, скачут сапожки» И. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе. В.Прыжки на месте с поворотом вокруг себя (2 раза в любую сторону) в чередовании с ходьбой.	Повторить 2 раза.	умеренный	Дыхание произвольное.
.	<b>5.</b> «Напрыгались ножки, устали сапожки» И. п.: ноги на ширине плеч, руки вниз. В.1) руки в стороны, глубокий вдох носом, 2) вернуться в и. п.	3 раза	медленный	1- глубокий вдох носом 2- выдох, сказать «устали»

## Декабрь

### Комплекс №1 «На скамейке с друзьями».

На скамейке с друзьями

Наклоняемся, поднимаемся —

Упражнения выполняем:

Физкультурой занимаемся.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Темп	Примечание
Ич.	Вводная часть: Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег змейкой за инструктором.	30сек 30 сек	умеренный.	Ногами не шаркать, не опускать голову, сохраняя перекрестную координацию движений рук и ног.
Пч.	Основная часть: О.Р.У. на скамейке			
1.	<b>1.</b> «Выше вверх» И. п.: сидя на скамейке верхом, руки в упор сзади. В.1) руки через стороны вверх, посмотреть вверх. 2) вернуться в и. п., сказать «вниз».	3 раза	умеренный.	1- вдох 2- выдох
2.	<b>2.</b> «Встать и сесть» И. п.: то же, руки за спину. В.1) встать, посмотреть вверх. 2) и. п.	4 раза	умеренный	Ноги не сдвигать.
3.	<b>3.</b> «осторожно» И. п.: стоять близко к скамейке, руки вниз. В.1) встать на скамейку, сохранять устойчивое положение ,2) сойти.	3 раза	умеренный.	сохранять устойчивое положение \
	<b>4.</b> И. п.: сидя на скамейке верхом, руки на поясе. В.1) поворот вправо-назад. 2) вернуться в и. п. То же в другую сторону. Дыхание произвольное. Повторить по 2 раза.	Повторить по 2 раза.	умеренный.	Дыхание произвольное.
	<b>5.</b> «Дышим свободно» И. п.: ноги врозь, лицом к скамейке, руки вниз. В 1) руки в стороны, глубокий вдох носом. 2) вернуться в и. п.,	3 раза	медленно	1- вдох 2- выдох



## Комплекс №2 «Елка-елочка».

Елка, елочка,  
Зеленые иголки,  
Золотые шарики,  
Яркие фонарики.

Дед Мороз под Новый год  
Нам подарки принесет.  
Дружно к елочке пойдем,  
Свои подарочки найдем.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Темп	Примечание
Ич.	Вводная часть: Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег обычный в колонне по одному.	30сек 40 сек	умеренный	дыхание произвольное
Пч.	Основная часть: О.Р.У.			
	<b>1.</b> «Колючие иголки» И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. В.1)руки вперед, пошевелить пальцами, сказать «колючие». 2) вернуться в и. п.	4 раза	умеренный.	дыхание произвольное.
	<b>2.</b> «Здоровается с нами елочка, машет лапами с иголочками» И. п.: ноги врозь, руки вниз. В.1) взмахи: одна рука вперед, другая — назад.	3 раза	умеренный	большая амплитуда движений. После 3-4 движений отдых.
	<b>3.</b> «Мы очень любим елочку» - И. п.: ноги врозь, руки на пояс. В 1) наклон вперед, руки вперед полукругом. 2)вернуться в и. п.	4 раза	умеренный	Ноги не сгибать, при наклоне смотреть вперед. Дыхание произвольное.
	<b>4.</b> «Спрячемся под елочкой» И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. В1) присесть, опустить голову, руками обхватить колени, сказать «спрятались». 2) вернуться и. п., хорошо выпрямиться.	3 раза	умеренный	1- выдох 2- вдох
	<b>5.</b> «Смолою пахнет елочка» И. п.: ноги врозь, руки на пояс. В1)руки в стороны, глубокий вдох носом. 2)вернуться и. п., на выдохе произнести «а-а-ах!»	3 раза	медленный	1- вдох 2- выдох

## Январь

### Комплекс №1 «Веселая физкультура».

Не скучно нам с тобой.  
Будем крепкими и смелыми,  
Ловкими и умелыми,

Здоровыми, красивыми,  
Умными и сильными.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Темп	Примечание
Ич.	Вводная часть: Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег змейкой за инструктором.	30сек 40 сек	умеренный	Стараемся идти друг за другом, не выходить из строя. дыхание произвольное
Пч.	Основная часть: О.Р.У.			
	<b>1.</b> «Ладони к плечам» И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. В.1) руки к плечам, пальцами рук коснуться плеч;2) руки вперед, ладони вверх, 3) голову приподнять, руки опустить. 4) вернуться в и. п., сказать «вниз».	4 раза	умеренный.	дыхание произвольное.
	<b>2.</b> «Наклонись и выпрямись». И. п.: ноги врозь, руки на пояс. В.1) наклон вперед, руки прямые отвести назад — верх; 2) выпрямиться, посмотреть вверх, потянуться. Вернуться в и. п.	3 раза	умеренный	дыхание произвольное
	<b>«3.</b> «Птички» И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. В. 1) присесть, изобразить пальцами рук, как птичка клюет, произнести «клю-клю-клю». 2) вернуться в и. п.	4 раза	умеренный	1- выдох 2- вдох
	<b>4.</b> «Мячики» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. В. 6 - 8 подпрыгиваний и 6 - 8 шагов. Прыгать легко, мягко.	2 раза	умеренный	дыхание произвольное
	<b>5.</b> ««Нам — весело!» И. п.: ноги врозь, руки вниз. В.1)Руки в стороны, глубокий вдох носом. 2)вернуться в и. п., на выдохе произнести «ве-се-ло».	3 раза	медленный	1-вдох 2-выдох

## Комплекс №2 «Могу я сладко-сладко спать».

№ п/п	Содержание	Дозировка	Темп	Примечание
Ич.	Вводная часть: Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег обычный в колонне по одному.	30сек 40 сек	умеренный	Стараемся идти друг за другом, не выходить из строя. дыхание произвольное
Пч.	Основная часть: О.Р.У.			
	1.«Ленточки» И.П.: о.с. В.1)поднять руки в стороны, встать на носки, помахать лентами. 2)и.п.	5 раза	умеренный.	дыхание произвольное.
	2. «Посмотри» И.П.: ноги на ширине плеч, ленточки внизу. В.1)поворот вправо, помахать лентами, 2)И.П.	5 раза	умеренный	большая амплитуда движений.
	«3. Приседание» И.П.: ноги слегка расставить, руки опустить. 1-присесть, положить ленточки на пол. 2-И.П.	4 раза	умеренный	Дыхание произвольное.
	4. «Покажи ленточку» И.П.: сесть на пол, скрестив ноги, руки с лентами перед собой. В.1) поворот вправо, коснуться лентами пола сзади себя.2) И.П. 3) поворот влево,4)и.п.	По 3 раза	умеренный	Дыхание произвольное
	5. Прыжки» На двух ногах в чередовании с ходьбой.	3 раза	умеренный	Дыхание произвольное

## **Февраль**

### **Комплекс №1 «Маленькие поварята».**

Поварята, поварята,

Очень дружные ребята.

Дружно суп они сварили,

Дружно ложки разложили

№ п/п	Содержание	Дозировка	Темп	Примечание
Ич.	Вводная часть: Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег обычный в колонне по одному.	30сек 40 сек	умеренный	Стараемся идти друг за другом, не выходить из строя. Дыхание произвольное.
Пч.	Основная часть: О.Р.У.			
	<b>1. «Ложки тук-тук»</b> И. п.: ноги слегка расставить, руки с ложками вниз. В.1)руки через стороны вверх, постучать ложками друг о друга, сказать «тук-тук». 2)вернуться в и. п.	4 раза	умеренный.	Дыхание произвольное Следить за движениями рук.
	<b>2. «Покажи и поиграй»</b> И. п.: ноги врозь, ложки у плеч. В.1) поворот туловища, руки вперед; показать ложки, сказать «вот», 2) спрятать руки за спину. 3)вернуться в и. п. То же в другую сторону.	По 2 раза в каждую сторону	умеренный	Большая амплитуда движений.
	<b>3. «Наклонись»</b> И. п.: ноги врозь, ложки у груди, руки согнуты в локтях. В1)наклон вперед и одновременно взмах ложек назад, выдох, смотреть вперед. 2)вернуться в и. п.	4 раза	умеренный	Ноги не сгибать, при наклоне смотреть вперед. 1-выдох 2- вдох
	<b>4. «Справа, слева»</b> И. п.: ноги слегка расставить, ложки в стороны (вертикально). В1)присесть, коснуться земли справа (слева). 2)Вернуться в и. п. Следить за ложками. Дыхание произвольное. Повторить по 2 раза.	По 2 раза	умеренный	Дыхание произвольное.
	<b>5. «Ложки в стороны и вниз»</b> И. п.: ноги врозь, руки с ложками вниз. В. 1)ложки в стороны, глубокий вдох носом.2)Вернуться в и. п., на выдохе произнести «вни-из». Повторить 3 раза.	3 раза	медленный	1-вдох 2-выдох

## Комплекс №2 «Мы — пушистые комочки»

Мы — пушистые комочки, Мамины сынки и дочки,

Желтые цыплятки —

Веселые ребятки.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Темп	Примечание
Ич.	Вводная часть: Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег змейкой за инструктором.	30сек 40 сек	умеренный	Стараемся идти друг за другом, не выходить из строя, дыхание произвольное
Пч.	Основная часть: О.Р.У.			
	<b>1. «Цыплята»</b> И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. В.1) руки в стороны; помахать ими — крылышки машут; 2) Вернуться в и. п. Опускать руки медленно и говорить «пи, пи, пи».	4 раза	умеренный.	Опускать руки медленно и говорить «пи, пи, пи»(выдох).
	<b>2. «Цыплята пьют водичку»</b> И. п.: ноги врозь, руки на пояс. В 1) наклон вперед, руки отвести назад, сказать «пьют». 2) вернуться в и. п. Голову приподнимать. Повторить 4 раз.	5 раза	умеренный	Голову приподнимать.
	<b>«3. «Мы — пушистые комочки»</b> И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. В.1) присесть, руками обхватить колени,2) вернуться в и. п. Дыхание произвольное.	4 раза	умеренный	Дыхание произвольное.
	<b>4. «Шалуны»</b> И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. В.2—3 — «пружинки»; 4 - 6 подпрыгиваний; 6 - 8 шагов со взмахом руками.	По 3 раза	умеренный	Дыхание произвольное.
	<b>5. Цыплятам спать пора»</b> И. п.: ноги врозь, руки вниз. В. 1)Руки в стороны, глубокий вдох носом. 2) вернуться в и. п., на выдохе произнести «спа-а-ать».	3 раза	медленный	1-вдох 2-выдох

## Март

### **Комплекс №1 «Очень маму я люблю».**

Очень маму я люблю,

Ей цветочки подарю

Разные-разные

Синие и красные.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Темп	Примечание
Ич.	Вводная часть: Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег змейкой за инструктором.	30сек 40 сек	умеренный	Стараемся идти друг за другом, не выходить из строя, дыхание произвольное
Пч.	Основная часть: О.Р.У.			
	<b>1.</b> «Нам в праздник весело» И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. В1) руки через стороны вверх, хлопнуть, сказать «хлоп», 2) вернуться в и. п.	4 раза	умеренный.	дыхание произвольное.
	<b>2.</b> «Очень маму я люблю» И. п.: ноги слегка расставить, руки в стороны. В.1) обхватить плечи обеими руками, сказать «люблю». 2) вернуться в и. п.	4 раза	умеренный	Дыхание произвольное
	<b>3.</b> «Подарю цветочки маме» И. п.: ноги врозь, руки на пояс. В.1) наклон вперед, руки вперед, ладони вверх, сказать «дарю». 2) вернуться в и. п., выпрямиться.	4 раза	умеренный	Ноги не сгибать, при наклоне смотреть вперед. Дыхание произвольное.
	<b>4.</b> «Солнечные зайчики» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс В. 6-8 подпрыгиваний с хлопками.	2 раза, чередуя с ходьбой	умеренный	Дыхание произвольное.
	<b>5.</b> «Весенний ветерок» И. п.: ноги врозь, руки вниз. В1) руки в стороны, глубокий вдох носом, 2) вернуться в и. п., на выдохе произнести «у-у-ух!»	3 раза	медленный	1-вдох 2-выдох

## Комплекс №2 «Котята».

У нашей Мурки есть котята —  
Пушистые, веселые ребята.  
Прыгают, играют

И молочко лакают.  
Очень любят детки котятков —  
Пушистых, веселых, игривых ребятков.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Темп	Примечание
Ич.	Вводная часть: Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег змейкой за инструктором.	30сек 40 сек	умеренный	Стараемся идти друг за другом, не выходить из строя, дыхание произвольное
Пч.	Основная часть: О.Р.У.			
	<b>1.</b> «Мягкие лапки» И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину, сжать в кулачки. В1) руки вперед — «мягкие лапки»; 2) разжать кулачки, пошевелить пальцами — «а в лапках — царапки». Вернуться в и. п.	4 раза	умеренный.	дыхание произвольное.
	<b>2.</b> «Котята катают мячики» И. п.: ноги врозь, руки вниз. В 1)наклон вперед; выполнить 2 - 3 взмаха руками вперед-назад, слегка пружиня колени. 2)вернуться в и. п.	3 раза	умеренный	дыхание произвольное большая амплитуда движений.
	<b>3.</b> «Где же хвостики?» И. п.: ноги врозь, руки на пояс. В1) выполнять наклоны вправо и влево. Дыхание произвольное. Повторить по 2 - 3 раза в каждую сторону.	Повторит ь по 2 - 3 раза в каждую сторону.	умеренный	Ноги не сгибать, при наклоне смотреть вперед. Дыхание произвольное.
	<b>4.</b> «Котята-попрыгунчики» И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. В. 2—3 «пружинки», 4 - 8 подпрыгиваний, 6 - 8 шагов.	3 раза	умеренный	Дыхание произвольное
	<b>5.</b> «Носики дышат» И. п.: ноги врозь, руки вниз. В1) руки в стороны, глубокий вдох носом. 2) вернуться в и. п., на выдохе произнести «ды-ы-шат».	3 раза	медленный	1-вдох 2-выдох

## Апрель

### Комплекс №1 «Гули-гуленьки».

К детям гуленьки прилетели,  
Детям гуленьки песню спели: —  
Детки малые, не шалите,  
Детки малые, подходите.

Вокруг нас в кружок вставайте,  
В кругу место занимайте.  
Будем вокруг вас летать,  
Будем с вами мы играть.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Темп	Примечание
Ич.	Вводная часть: Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег обычный в колонне по одному, с выполнением заданий на сигнал.	30сек 40 сек	умеренный	Стараемся идти друг за другом, не выходить из строя, дыхание произвольное
Пч.	Основная часть: О.Р.У.			
	<b>1.</b> «Гуленьки греют крылышки на солнышке» И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. В.1) руки вперед; поворачивать ладони вверх-вниз, сказать «горячо». 2) вернуться в и. п.	4 раза	умеренный.	дыхание произвольное.
	<b>2.</b> «Летают гули-гуленьки» И. п.: ноги врозь, руки вниз. В. 1)взмахи: одна рука вперед, другая — назад, слегка пружиня колени; после 2 - 3-х движений рук — отдых. 2)вернуться в и. п.	3 раза	умеренный	большая амплитуда движений.
	<b>3.</b> «Гуленьки клюют крошки» И. п.: ноги врозь, руки на пояс. В.1) наклон вперед, смотреть вниз; руки отвести назад-вверх, выпрямиться.2) вернуться в и. п.	4 раза	умеренный	Ноги не сгибать, при наклоне смотреть вперед. Дыхание произвольное.
	<b>4.</b> Скачут-пляшут гуленьки» И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. В. легкое подпрыгивание и встряхивание кистями рук.	Повторить 2 раза, чередуя с ходьбой после 4 - 6 движений.	умеренный	Дыхание произвольное.
	<b>5.</b> «Улетели гуленьки» И. п.: ноги врозь, руки вниз. В1) руки в стороны, глубокий вдох носом. 2)вернуться в и. п., на выдохе произнести «а-а-ах».	3 раза	медленный	1-вдох 2-выдох



## Комплекс №2 «Зайчики и белочки».

Зайчики и белочки,  
Мальчики и девочки,  
Стройтесь дружно по порядку,  
Начинаем мы зарядку!

№ п/п	Содержание	Дозировка	Темп	Примечание
Ич.	Вводная часть: Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег обычный в колонне по одному, с выполнением заданий на сигнал.	30сек 40 сек	умеренный	Стараемся идти друг за другом, не выходить из строя, дыхание произвольное
Ич.	Основная часть: О.Р.У.			
	<b>1</b> «Одна лапка, другая» И. п.: ноги слегка расставить, руки за спину. В1)одну руку вперед, повернуть ладонь вверх. 2)вернуться в и. п. То же другой рукой.	4 раза	умеренный.	дыхание произвольное.
	<b>2.</b> «Крепкие лапки» И. п.: ноги врозь, руки на пояс. В 1)наклон вперед; ладони на колени, сказать «крепкие», смотреть вперед; руки на пояс. 2)вернуться в и. п.	4 раза	умеренный	Дыхание произвольное
	<b>3.</b> «Веселые белочки» И. п.: ноги врозь, руки полочкой перед грудью. В.1)выполнить по два наклона вправо и влево. 2)вернуться в и. п.	По 2 раза	умеренный	Ноги не сгибать, при наклоне смотреть вперед. Дыхание произвольное.
	<b>4.</b> «Шаловливые зайчики» И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. В. 6 - 8 подпрыгиваний и 6 - 8 шагов.	2 раза	умеренный	Дыхание произвольное Прыгать легко, мягко.
	<b>5.</b> «Мы — молодцы!» И. п.: ноги врозь, руки вниз. В1)руки в стороны, глубокий вдох носом. 2) вернуться в и. п. На выдохе произнести «мо-лод-цы».	3 раза	медленный	1-вдох 2-выдох

## Май

### **Комплекс №1 «Самолеты».**

Бумажный легкий самолет  
Сейчас отправится в полет.  
На крыльях звездочки блестят,  
В кабине огоньки горят.

Его мы сами сделали  
Из бумаги белой.  
Его мы в небо запускаем.  
Высоко самолет летает!

№ п/п	Содержание	Дозировка	Темп	Примечание
Ич.	Вводная часть: Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег обычный в колонне по одному, с выполнением заданий на сигнал.	30сек 40 сек	умеренный	Стараемся идти друг за другом, не выходить из строя, дыхание произвольное
Пч.	Основная часть: О.Р.У.			
	1.«Крепкие крылья самолета» И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. Руки в стороны; сделать несколько подниманий и опусканий; опуская, сказать «крепкие». Вернуться в и. п.	4 раза	умеренный.	дыхание произвольное.
	2.«Заводим мотор самолета» И. п.: ноги врозь, кулачки у плеч. Поворот вправо; руки вперед, показать кулачки; поворачивать обоими кулачками в произвольных направлениях, сказать «вот». Вернуться в и. п. То же в другую сторону.	По 2 раза	умеренный	Дыхание произвольное
	3.«Самолет взлетает высоко» И. п.: ноги слегка расставить, колени обхватить руками, голову наклонить к коленям. Встать, выпрямиться; подняться на носки; руки вверх, сказать «высоко». Вернуться в и. п.	4 раза	умеренный	Ноги не сгибать, при наклоне смотреть вперед. Дыхание произвольное.
	4. «Прыгаем, играем, как самолеты мы летаем» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Руки в стороны; помахать. Вернуться в и. п. 4—6 подпрыгиваний, 4—6 шагов.	2 раза	умеренный	Дыхание произвольное. Прыгать легко, мягко. Бегаем не натываясь друг на друга
	5.«Самолеты на посадку» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., выдох через рот.	3 раза	медленный	1-вдох 2-выдох

## Комплекс №2 «Разноцветная полянка»

По полянке в жаркий день  
Летом нам гулять не лень;  
Свежим воздухом дышать  
И цветочки собирать.

№ п/п	Содержание	Дозировка	Темп	Примечание
Ич.	Вводная часть: Построение в колонну по одному. Ходьба в колонне по одному на носках, на пятках, с высоким подниманием колен. Бег змейкой за инструктором.	30сек 40 сек	умеренный	Стараемся идти друг за другом, не выходить из строя, дыхание произвольное
Пч.	Основная часть: О.Р.У.			
	1.«Цветочки качаются от ветерка» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Взмахи руками вперед-назад — дует ветерок; после 4—6 движений отдых — «ветерок спит».	4 раза	умеренный.	дыхание произвольное.
	2. «Цветочки тянутся к солнышку» И. п.: ноги врозь, руки к плечам. Руки вверх; пошевелить пальцами. Вернуться в и. п.	5 раз	умеренный	Дыхание произвольное
	3.«Цветочки растут» И. п.: ноги слегка расставить, руки на пояс. Присесть, руки вниз — «маленькие цветочки»; встать. Вернуться в и. п., выпрямиться, приподнять голову — «цветочки растут».	4 раза	умеренный	Дыхание произвольное.
	4. «Дождик на цветочки кап-кап-кап» И. п.: ноги слегка расставить, руки вниз. 6 - 8 подпрыгиваний — «сильный дождик»; 6 - 8 шагов — «дождик кончается». Прыгать легко, мягко.	2 раза	умеренный	Дыхание произвольное Прыгать легко, мягко.
	5. «Соберем букет большой» И. п.: ноги врозь, руки вниз. Руки в стороны, подняться на носки, глубокий вдох носом. Вернуться в и. п., на выдохе произнести «большой».	4раза	медленный	1-вдох 2-выдох