

Перспективное планирование

«Комплекс утренней гимнастики в первой младшей группе»

Цель: содействие укреплению здоровья детей, создание радостного эмоционального подъема.

Задачи:

- активизировать сердечно - сосудистую, дыхательную систему организма;
- укреплять опорно-двигательный аппарат;
- повышать работоспособность организма;
- отрабатывать и совершенствовать двигательные навыки;
- развивать умения согласовывать свои действия с действиями других людей;
- воспитывать культуру здоровья;
- стимулировать интерес к спорту;
- воспитывать личностные качества;
- обеспечивать организацию начала дня и переключение малышей на совместные виды деятельности;
- «пробуждать» организм малышей от сна.

Месяц	1 – 2 неделя	3 – 4 неделя
Сентябрь	№ 1- без предметов	№2 – с платочком
Октябрь	№ 3 – без предметов	№ 4 – с кубиком
Ноябрь	№ 5 – без предметов	№ 6 – с флажками
Декабрь	№ 7– без предметов	№ 8 – с платочком
Январь	№ 9 – без предметов	№ 10 – с кубиками
Февраль	№ 11 – без предметов	№ 12 – с флажками
Март	№ 13 – без предметов	№ 14 – с длинным шнуром
Апрель	№ 15 – без предметов	№ 16 – с мешочком
Май	№ 17 – без предметов	№ 18 – с ленточками

№ 1
(1 – 2 неделя сентября, без предметов)

Выглянуло солнышко и зовет гулять.
Как приятно с солнышком вместе нам шагать
Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.
Выглянуло солнышко, светит высоко.
По тропинке с солнышком нам бежать легко.
Бег стайкой за воспитателем 8 сек.

ОРУ «Поиграем с солнышком»

1. «Греем ладошки»

Ты ладошки нам погрей, наше солнышко,
Наше солнышко – колоколнышко.

И.п. – о.с. (ноги слегка расставлены, ступни параллельно)

1- Руки вперед, ладони вверх.

2 - И.п.

(Повтор - 4 раза)

2. «Ищем лучик»

Показался солнца лучик – стало нам светлее.
Справа лучик, слева - лучик, стало веселее.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1 - Поворот вправо.

2 - И.п.

1 – Поворот влево

2– И.п.

(Повтор - по 2 раза в каждую сторону)

3. «Радуемся солнышку»

Солнцу рады все на свете и воробушки и дети.

И.п. – о.с.

Прыжки на двух ногах на месте.

(5 раз)

Вот и кончилась игра!
А теперь на завтрак дружно зашагала детвора

Ходьба стайкой за воспитателем.

№2
(3 – 4 неделя сентября, с платочками)

Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.

Бег стайкой за воспитателем 8 сек.

1. «Платочек вперед»

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, руки опущены вниз, платочек держим обеими руками за уголки.

1 – Поднять руки вперед.

2 – И.п. (*Педагог произносит слово «вниз»*).

(Повтор - 5 раз)

2. «Спрячемся»

И.п.: стоя, ноги врозь, руки опущены вниз, платочек держим обеими руками за уголки.

1 - Наклон вперед, платочек перед лицом — «спрятались»,

2 –И.п.

(Повтор - 5 раз)

3. «Сесть и встать».

И.п.: стоя на платочке ноги слегка расставить.

1 – Приседание на платочке с проговариванием выполнения действий

(Повтор - 4 раза)

4. «Подпрыгивание».

И.п.: стоя, ноги слегка расставить, платочек на полу.

6—8 подпрыгиваний на месте и ходьба вокруг платочка или на месте.

(Повтор - 3 раза)

№ 3
(1 – 2 неделя октября, без предметов)

В огород мы пойдем, урожай соберем!
Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.
Эй, лошадка, гоп-гоп,
Отвези нас в огород.
Бег стайкой за воспитателем 8 сек.

ОРУ «Веселый огород»

1. «Капуста»

У капусты кочаны - вот такой величины!

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.

1 - Поднять руки через стороны вверх, соединить пальцы, образовав кольцо.

2 - И.п.

(Повтор - 3 раза)

2. «Морковка»

Прячет морковка свой носик на грядке.

Видно, морковка играет в прятки!

И.п. – сидя, опора на кисти рук, поставленных с боков.

1 – Одновременно согнуть ноги, обхватить руками колени, голову опустить.

2 - И.п.

(Повтор – 4 раза)

3. «Веселье»

Дружный наш огород веселиться и поет.

И.п. – о.с.

Подпрыгивание на двух ногах на месте.

(повтор – 2 раза по 10 сек.)

Вот и кончилась игра!

А теперь на завтрак дружно зашагала детвора.

Ходьба стайкой за воспитателем.

№ 4
(3 – 4 неделя октября, с кубиками)

Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.
Бег стайкой за воспитателем 8 сек.

1. «Постучать».

И.п.: сидя на стуле, руки в стороны в каждой руке по 1 кубику.

1 - Опустить кубики, постучать о сиденье с боков, руки в стороны (голову не опускать). Говорить «тук, тук».

2 – И.п.

Повторить 5 раз.

2. «Положи и возьми».

И.п.: сидя на стуле, ноги врозь, кубики за спину.

1 - Наклон вниз, положить кубики, выпрямиться, руки за спину.

2 – Наклониться взять кубики вернуться в и.п. (дыхание произвольное).

Повторить 5 раз.

3.«Не урони».

И.п.: сидя на полу за стулом, ноги вместе под стул, 1 кубик зажат между ног, руки упор.

1 - Согнуть ноги.

2- И. п. (Голову не опускать).

Повторить 4 раза.

4.«Кубики на стул».

И.п.: ноги слегка расставить, кубики на стул.

6—8 подпрыгиваний (или пружинок) на месте и ходьба вокруг стула.

Повторить 3 раза.

№ 5
(1 – 2 неделя ноября, без предметов)

-

Птицы улетали, крыльями махали.
Вот так, вот так крыльями махали.
Ходьба стайкой за воспитателем 10 сек.,
Птицы улетали, крыльями махали.
Вот так, вот так крыльями махали.
Бег стайкой за воспитателем 8 сек.

ОРУ «Птички»

1. «Птички ходят по водичке»

И.п. – о.с.

Ходят по водичке птички-невелички.

Ходят, лапки поднимают птички – невелички.

Вот так, вот так ходят у водички

Ходьба на месте высоко поднимая колени.

(Повтор - 6 раз)

2. «Пьют птички»

И.п. – о.с.

Сели у водички птички – невелички.

Лапки, клювики помыть, сели у водички.

Приседание на месте.

(Повтор – 4 раза)

3. «Зернышки клюют»

И.п.- ноги на ширине плеч руки опущены.

И воробушки тут как тут, зернышки с земли клюют.

Наклоны вперед.

(Повтор – 5 раз)

4. «Птички летят»

Полетели птички, птички невелички.

Взвились в небо высоко, улетели птички.

Взвились в небо высоко, улетели птички.

Ходьба стайкой за воспитателем.

Упражнение на дыхание: «Дуем на крылышки»

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

1- вдох;

2- медленный выдох на руки.

Спокойная ходьба

№ 6
(3 – 4 неделя ноября, с флажками)

Ходьба за воспитателем: обычная; затем - на носках;
Бег за воспитателем.

1. «Играем».

И. п.: стоя, ноги вместе, руки с флажками опущены.

1- руки через стороны вверх;

2- И. п.

(Повтор - 4-5 раз)

2. «Прикоснись»

И п.: сидя, ноги прямые вместе, флажки в руках.

1- Наклониться коснуться носок флажками;

2- И. п.

(Повтор – 4 – 5 раз)

3. «Веселые ребята»

И. п.: стоя, ноги вместе, флажки перед грудью.

1-8 прыжки на двух ногах на месте.

Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

4. «Подуем на флажки»

Упражнение на восстановление дыхания.

Ходьба в колонне по одному, кладут флажки.

Спокойная ходьба за воспитателем.

№ 7

(1 – 2 неделя декабря, без предметов)

Чтобы нам не потеряться
Нужно за руки держаться.
Отправляемся мы в лес,
Ждет нас много в нем чудес.
Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.
По сугробам мы шагаем, выше ножки поднимаем!
По сугробам мы идем и ничуть не устает.
Ходьба с высоким подниманием колена 10сек.
Холодно в лесу зимой, побежали все за мной
Бег в колонне по одному за воспитателем 15 сек.

ОРУ «В гости к елочке»

1. «Высокая елка»

Вот полянка, вот и лес.
Вот и елка до небес.
Вот она какая,
Елочка большая!

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.

1 - Поднять руки верх посмотреть на них.

2 - И.п.

(Повтор – 4 раза.)

2. «Украшаем елку»

Мы сегодня принесли
Яркие игрушки.
Здесь конфеты и шары,
Пряники, хлопушки

Вы игрушки доставайте, елку вместе украшайте.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.

1 - Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «берем игрушки»).

2 - Выпрямиться, вывести руки вперед-вверх-движение кистями «Вешаем игрушки».

(Повтор - 4 раза)

3. «Радует елке»

Распушила елка лапы
Стала красоваться

А девчонки и мальчишки стали улыбаться.

И.п.- о.с.

Прыжки на месте на двух ногах в чередовании с ходьбой (2 - 3 раза).

№ 8
(3 – 4 неделя декабря, с платочком)

Ходьба:

- друг за другом.

- на носках, руки в стороны;

Легкий бег в колонне друг за другом - 8 сек

Ходьба, берут платочки, построение в круг.

1. «До свидания».

И.п.: ноги слегка расставить, платочек опущен.

1 - Платочек вверх, помахать, посмотреть.

2 - Опустить.

После 3 – 4 повторений переложить платочек в другую руку.

2. «На колени».

И.п.: ноги врозь, платочек вверху в обеих руках держать за уголки.

1 - Наклон вперед, платочек к коленям.

2 - И.П.

(Повтор - 4 раза.)

3. «Не урони».

И.п.: сидя, платочек на коленях, руки - упор сбоку.

1 – Согнуть ноги.

2 - Выпрямить ноги. *Голову не опускать. Дыхание произвольное.*

(Повтор - 4 раза.)

4. «Поскачи»

И. п.: стоя, ноги вместе, платочек в правой руке, левая на поясе.

1- 8 подскоки на месте.

Чередовать с ходьбой. (2-3раза)

Упражнение на восстановление дыхания

«Подуй на платочек»

И. п.: ноги врозь, платочек в обеих руках внизу. Подняться на носки, сделать глубокий вдох носом; платочек вынести вперед, подуть на платочек. Вернуться в и. п. Повторить 3— 4 раза.

№ 9
(1 – 2 неделя января, без предметов)

Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.

Ах, зима, зима белоснежная пришла

Ходьба в колонне друг за другом 10 сек.

Как на тоненький ледок, выпал беленький снежок.

ОРУ «Снежинки»

1. «Играем со снежинками»

В одной ладошке и в другой подержим мы снежочек свой

И.п. – стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.

1 - Вытянуть руки перед собой ладони вверх, потом поднять вверх.

2 - И.п.

(Повтор – 4 раза.)

2. «Делаем снежок»

На снежок ты погляди, да смотри не урони

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч руки в низ.

1 - Наклон (внизу у пола выполнить движение кистями рук «собираем снег»). 2 - И.п.

(Повтор - 4 раза)

3. «Замерзли ножки»

Мы попрыгаем немножко, мы погреем наши ножки

И.п. – о.с.

Прыжки на двух ногах на месте 8 – 10. Чередовать с ходьбой.

(Повтор - 2 раза)

Раз – два, раз – два,
Вот и кончилась игра.

Упражнение на восстановление дыхания «Согреем ручки»

Вдох носом, выдох ртом на руки - 3 раза

№ 10
(3 – 4 неделя января, с кубиками)

Ходьба по кругу вокруг кубиков друг за другом:

- ходьба обычная;
- ходьба на носках, руки в стороны;
- легкий бег;
- ходьба, построение в круг, берут кубики.

1. «Не урони кубики»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками за спиной.

1- соединить кубики перед собой, стукнув друг о друга;

2- И. п.

(Повтор - 4- 5 раз)

2. «Покажем друг другу».

И.п.: ноги врозь, кубики у пояса.

1 - Поворот туловища в правую сторону, показать кубики, сказать «ВОТ».

2 – И.п.

3 - Поворот туловища в правую сторону, показать кубики, сказать «ВОТ».

4 – И.п

(Повтор в каждую сторону по 3 раза)

3. «Положи - возьми»

И. п.: стоя, ноги на ширине плеч, кубики в руках.

1- присесть, поставить кубики на пол.

2- И. п.;

3- присесть, взять кубики;

4- и. п.

(Повтор 4 – 5 раз)

4. «Попрыгаем возле кубиков»

И.п.: ноги слегка расставить, кубики опущены.

2—3 пружинки;

6—8 подпрыгиваний и ходьба.

Упражнение на восстановление дыхания: «Дуем на кубики»

На счет 1,2 – вдох. На счет 1, 2, 3, 4 – выдох. (Повтор – 3 раза)

№ 11
(1 – 2 неделя февраля, без предметов)

Ходьба по кругу друг за другом.

Ходьба по кругу взявшись за руки.

Бег по кругу друг за другом.

1. «Большой пузырь».

И. п. – ноги произвольно, руки вдоль туловища.

1 – Поднять руки через стороны вверх.

2 – И.п.

(Повторить 4 раза.)

2. «Надуем пузырь».

И. п. - ноги слегка расставлены, руки внизу.

1 - Поднести руки ко рту, сказать «ф-ф-ф»

2 – И.п.

(Повторить 4 раза.)

3. «Проверим пузырь».

И. п. – то же.

1 - Наклониться вперед, постучать по коленям, сказать «тук-тук».

2 – И.п.

(Повторить 4 раза.)

4. «Пузырь лопнул».

И. п. – то же.

1 – присесть, положить руки на колени, сказать «хлоп».

2 – И.п.

5. Игра «Пузырь».

Дети и воспитатель берутся за руки, образуют круг, становясь близко друг к другу, и произносят:

Раздувайся, пузырь,

Раздувайся, большой,

Оставайся такой,

Да не лопайся.

Произнося текст, дети расширяют круг, постепенно отступая назад, держась за руки до тех пор, пока воспитатель не скажет: «Лопнул пузырь!» Дети опускают руки и хлопают в ладоши – пузырь лопнул.

№ 12

(3 – 4 неделя февраля, с флажками)

Ходьба друг за другом.

Ходьба на носочках

Дети идут под ритмическую присказку воспитателя:

Наши ребятки
На утренней зарядке
Все делают как нужно,
Шагают в ногу дружно.
Раз – два, раз – два.
Шагают в ногу дружно.
Раз – два, раз – два.

Бег обычный.

Ходьба врассыпную.

Построение врассыпную.

1. «Покажите флажок».

И. п.: ноги слегка расставлены, флажок, внизу в правой руке.

1 - Поднять флажок, помахать им, посмотреть.

2 – И.п.

Переложить флажок в левую руку и выполнить то же упражнение.

(Повторить по 3 раза каждой рукой)

2. «Постучи флажком».

И. п.: то же.

1 - Наклониться, постучать, палочкой флажка по правому колену.

2 - И.п.

Переложить флажок в левую руку, выполнить такие же движения, но постучать флажком по левому колену.

(Повторить 3 раза.)

3. «Положи флажок».

И. п.: то же.

1 - Присесть, положить флажок.

2 – Выпрямиться.

3 - Присесть, взять флажок,

4 - Встать.

(Повторить 4 раза.)

4.«Подпрыгивание».

И.п.: ноги слегка расставить, флажки на полу. 8—10 подпрыгиваний.

Повторить 3 раза, чередуя с ходьбой на месте, не задев флажки.

5. Упражнение на восстановление дыхания.

№ 13

(1 – 2 неделя марта, без предметов)

Солнце в небе высоко, с солнцем нам идти легко
- *Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.*

Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко
- *Ходьба на носках 15сек.*

С солнцем нам легко бежать, будем мы весну встречать
- *Бег в колонне по одному за воспитателем 30 сек.*
Перестроение в полукруг

ОРУ «За воротами весна»

1. «Сосульки»

Вот сосульки как морковки,
Нам их хочется сорвать,
Только в рот нельзя их брать.

И.п. – стоя, ноги на ширине ступни параллельно, руки внизу.

1 - Поднять руки вверх через стороны и подняться на носочки.

2 - И.п.

(Повторить 4 раза)

2. «Капель»

Солнце светит целый день, кап-кап звенит капель.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс.

1 - Поворот вправо с отведением правой руки (ладонь вверх – «ловим капельки»).

2 – И.п.

3 - Поворот влево с отведением левой руки.

4 – И.п.

(Повторить по 2 раза)

3. «Радуемся весне»

Ой, весна, весна, весна, долгожданная пришла.

И.п. – о.с.

1 – 8 прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.

(Повторить 2 – 3 раза)

4. Дыхательное упражнение «Вырастем большими»

И. п.: стоя, ноги вместе, руки опущены.

1- поднять руки через стороны вверх и подняться на носки (*вдох*);

2- И. п. (*выдох*)

Спокойная ходьба в колонне по одному.

№ 14 (3 – 4 неделя марта, с длинным шнуром)

Ходьба в колонне друг за другом 15 сек.

Ходьба на носках 15сек.

Бег в колонне по одному 15 сек

Построение в круг.

1. «Потягивание»

И.п. – стоя, ноги на ширине стопы, руки со шнуром внизу.

1- Поднять руки вверх, посмотреть на шнур (вдох).

2- И.п. (выдох)

(Повторить 4 раза)

2. «Приседание»

И.п.- стоя, ноги на ширине плеч, руки со шнуром внизу.

1- Присесть, руки вперед (вдох), «сели».

2- И.п.

(Повторить 4 – 5 раз)

3. «Наклоны вперед и назад»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки со шнуром внизу.

1 - Наклонить туловище вперед, руки вверх (выдох)

2- И.п.

3- Туловище наклонить назад, руки вперед.

4- И.п. (вдох)

(Повторить 4 раза)

4. «Перепрыгни» (шнур на полу).

И.п. – стоя, ноги вместе, руки внизу.

Прыжки через шнур. (перепрыгнуть шнур, повернуться, перепрыгнуть)

Упражнение на восстановление дыхания «Насосик»

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на поясе.

1- слегка присесть – вдох;

2- выпрямиться – выдох.

Постепенно приседания становятся ниже, вдох и выдох длительнее.

(Повторить 3 – 4 раза)

Ходьба в колонне по одному, шнуры кладут в корзинку.

№15

(1 – 2 неделя апреля, без предметов)

Просыпается природа, улучшается погода.

Ах, в апреле весна настоящая пришла.

Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.

Солнце в небе высоко, нас солнышком расти легко.

Ходьба на носках 15сек.

Снег растаял там и тут – ручейки звенят, бегут.

- *Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.*

Перестроение в полукруг.

ОРУ «Весна»

1. «Скворцы прилетели»

Из далеких, из краев возвращаются скворцы.

Будут гнезда скоро вить, и появятся птенцы.

И.п. – стоя, ноги на ширине ступни параллельно, руки внизу.

1 - Поднять руки вверх через стороны и подняться на носки.

2 - И.п.

(Повторить – 4 раза)

2. «Птички зернышки клюют»

Ходят птички там и тут, зернышки с земли клюют.

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки внизу.

1 - Наклон вперед, достать пальцами пол.

2 - И.п.

(Повторить – 4 раза.)

3. «Птички разговаривают»

И. п.: стоя, ноги на ширине ступни параллельно, руки на поясе.

1— 2 — со словом «чик-чирик» поворот туловища влево.

3—4 — выпрямиться — вдох.

То же в правую сторону.

(По 2 раза в каждую сторону)

4. «Птичкам весело».

И. п.: ноги вместе, руки свободно опущены вниз.

1 - 8 прыжков на месте на двух ногах (как воробышки прыгают).

Чередовать с ходьбой.

(Повторить 2- 3 раза.)

Упражнение на восстановление дыхания «Воробышки дышат»

И.п. – Стоя, ноги врозь, руки на поясе.

Сделать вдох носом. На выдохе протяжно тянуть: «Чи –и-и- ри-и-и к».

(Повторить 3 раза)

№ 16
(3 – 4 неделя апреля, с мешочками)

Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.

Ходьба на носках 15сек

Бег в колонне по одному 40 сек

Комплекс ОРУ.

1. «Передай мешочек».

И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, мешочек внизу в одной руке.

1 -2- Поднять руки через стороны вверх, переложить мешочек в другую руку над головой (вдох).

3-4- И.п. (вниз), темп медленный.

(Повторить 4 раза)

2. «Положи мешочек»

И.п.- стоя, ноги на ширине стопы, мешочек внизу в двух руках.

1- Присесть, положить мешочек (сели).

2 – Встать, руки на пояс.

3- Присесть, взять мешочек.

4 – И.п.

(Повторить 4 - 5 раз)

3. «Спрячем мешочек»

И.п.- сидя, ноги врозь, мешочек лежит между ног, руки упор сзади.

1 – Соединить прямые ноги, закрывая мешочек, сказать: «Нет!»

2 – Ноги врозь, сказать: «Вот!»

(Повторить 4 -5 раз)

4. «Прыжки через мешочек» (мешочек на полу)

И.п.- стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу.

Прыжки на двух ногах через мешочек, вперед.

(Повторить 6 раз)

Ходьба на месте возле мешочка.

Упражнение на восстановление дыхания «Трубач играет на трубе»

И.п.: сидя или стоя, кисти рук сжаты в трубочку, руки

Вдох. Медленный выдох, громко произнести: «тру-ру-ру».

(Повторить 2 – 3 раза)

№ 17
(1 – 2 неделя мая, без предметов)

Скоро травка подрастет, кто на луг гулять идет?

Ходьба в колонне друг за другом 20 сек.

Чтобы травку не помять надо на носочки встать

Ходьба на носках 15сек.

А лошадка на лугу прыгает, резвиться,

зиму всю и всю весну

Травушка ей снится.

Бег в колонне по одному за воспитателем 40 сек.

Перестроение в полукруг

ОРУ «На лугу»

1. «Бабочка»

Расправляет крылышки бабочка красавица.

Яркая, нарядная всем ребятам нравиться.

И.п. – стоя, ноги на ширине ступни параллельно, руки к плечам.

1 - Руки в стороны.

2 – И.п.

(Повторить – 4 раза)

2. «Стрекоза»

Это что за вертолет,

Отправляется в полет?

Это просто стрекоза, непоседа - егоза.

И.п. – сидя, ноги скрестно, руки на пояс.

1 - Повороты вправо. 2 – И.п.

3 - Поворот влево. 4 - И.п.

(Повторить – 4 раза)

3. «Одуванчик»

Маленькие солнышки, яркие головушки.

Одуванчики цветут, распускаясь там и тут.

И. п. – сидя ноги согнуты, руками обхватить колени, голову опустить.

1 - Выпрямить ноги (можно слегка развести), одновременно выпрямить руки вверх и в стороны.

2 – И. п.

(Повторить - 5 раз)

4. «Мы радуемся»

1 -8 - Прыжки на двух ногах на месте в чередовании с ходьбой.

5. Упражнение на восстановление дыхания.

№ 18 (3 – 4 неделя мая, с ленточками)-

Смотрит солнышко в окошко,
Мы шагаем по дорожке.
На зарядку мы идем,
Дружно ленточки возьмём.
Ленточками помашем
весело попляшем!

*Дети в чередовании выполняют легкий бег враспынную и ходьбу.
Построение в круг.*

Комплекс ОРУ.

1. «Помаша» (темп средний)

И.п.-стоя, ноги вместе, руки с лентами за спиной.

1- Поднять руки в стороны, помахать руками вверх – вниз.

2 – И.п.

(Повторить 5 раз)

2. «Поклон»

И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, руки с ленточками внизу.

1 – наклониться вниз, коснуться пальцев ног.

2 – И.п.

(Повторить 4 -5 раз)

3. «Вокруг»

И.п.- ноги на ширине плеч, руки с ленточками к плечам.

1 – Поворот в правую сторону, помахать лентами.

2 – И.п.

1 – Поворот в левую сторону, помахать лентами.

2 – И.п.

(Повторить в каждую сторону по 3 раза)

4. «Потопай»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки с ленточками внизу.

Потопать 3 раза правой ногой, 4 прыжка на двух ногам на месте.

Потопать 3 раза левой ногой, 4 прыжка на двух ногах.

(Повторить по 2 раза каждый подход)

Упражнение на восстановление дыхания «Ветерок»

И.п. – стоя, ноги вместе, руки опущены.

1 – Прямые руки с ленточками через стороны вверх – *вдох*.

2 – опустить руки вниз - *выдох*