

АПРЕЛЬ

Комплекс зарядки для средней группы «Веселые зверята»

- Ходьба обычная по комнате (15 секунд).
- Ходьба «змейкой», обходя различные предметы (например кубики, игрушки и др.) (15 секунд).
- Лёгкий бег «змейкой» между предметами (20 секунд).
- Ходьба обычная (15 секунд).

Загадка:

Зверь мохнатый, косилапый,
Он сосет в берлоге лапу.
(Медведь)

Упражнение «Неуклюжий медвежонок»

Исходная позиция: стоя, ноги слегка расставлены,
руки вниз.

Раскачивать одновременно обеими руками вперед-назад, наклоны в стороны. Упражнение выполнять с большой амплитудой. 2—3 остановки. Вернуться в исходную позицию.

Повторить 4 – 5 раз. Темп умеренный.

Дыхание произвольное. Показ родителем.

Загадка:

Хитрая плутовка,
Рыжая головка.
Хвост пушистый — Краса.
А зовут ее... (Лиса)

Упражнение «Лисичка ищет зайчат»

Исходная позиция: лежа на животе, подбородок
на согнутых руках.

Приподнять голову, смотреть вперед. Вернуться
в исходную позицию. Повторить 4 раза.

Темп умеренный.

Загадка:

Мохнатенькая,
Усатенькая,
Сядет — песенку поет,
Молочко из блюдца пьет.
(Кошка)

Упражнение «Кошечка отдыхает»

Исходная позиция: лежа на спине, ладони прижаты к полу. Повернуться на бок, подтянуть
ноги к животу, руки под щеку — киска спит.

Вернуться в исходную позицию — киска просыпается. Повторить 5 раз. Темп умеренный.

Загадка:

Зимой серенький,
Летом беленький.
Никого не обижает.
Всех сам боится.
(Зайчик)

Упражнение «Ловкий зайчик»

Исходная позиция: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

Ну-ка, зайка, поскачи, поскачи. Мягкой лапкой постучи, постучи. Ты на травке посиди, посиди, И немножко отдохни, отдохни. Отдохнул, теперь вставай. Прыгать снова начинай!

Прыжки чередовать с ходьбой. Повторить 3 раза. Прыжки — ноги вместе, ноги врозь. Чередовать прыжки с ходьбой на месте. Дыхание произвольное. Повторить 2 раза.

- Ходьба по комнате, с имитацией движений медведя, лисички, зайчика, лошадки, белочки (60 секунд).

Дыхательное упражнение «Дуем друг на друга» Указание: «Выдох длиннее вдоха».

Комплекс зарядки Старшая группа

Ходьба по комнате на носках, на пятках, на внешней стороне стопы, «как мышки», «как цапли», «как ласточки», «как лягушки» (ползание с опорой на ладони и стоны в чередовании с прыжками). Лёгкий бег по комнате, прямой и боковой галоп. Ходьба.

1. «Дерево»

«Мы растем, растем, растем и до неба достаем».

Сидя на корточках, спрятать голову в колени, обхватив колени руками. «Это семечко, которое постепенно прорастет и превратится в дерево». Медленно подняться на ноги, затем распрямить туловище, вытягивая руки вверх (6 раз).

2. «Трубач» (дыхательное упражнение). И.п. — ноги вместе, руки перед грудью, кулачки сжаты трубочкой. «За собой трубач зовет, он здоровье нам дает. 1 — вдох; 2 — медленный выдох с громким произнесением звука «пф - ф - ф!» (6 раз).

3. «Потянись!». И.п. — руки к плечам, кисть сжать в кулачок. 1—2 — руки поднять, посмотреть на них, потянуться; 3—4 — и.п. (6 раз).

4. «Покачаемся!» И.п. — стоя, ноги врозь, руки за спину. 1—2 — наклоняться вправо влево; 3—4 — и.п. (6 раз).

5. «Насос»

И.п. — ноги – пятки вместе – носки врозь. «Накачаем мы воды, чтобы поливать цветы».

1 - наклонить туловище в сторону (вдох);

2-руки скользят, при этом громко произносить «с-с-с!» (выдох) (6 раз).

6. «Дотянись до колена». И.п. — сидя, ноги скрестно, руки на поясе. 1—2 — наклониться к правому колену, стараться дотянуться лбом до колена; 3—4 — и.п. То же к левому колену (4 раза).

7. «Уголок одной ногой». И.п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 — правую ногу вверх; 3—4 — и.п. То же левой ногой (4 раза).

8. «Попрыгаем!». И.п. — о.с.

Прыжки вокруг себя в правую и левую сторону в чередовании с ходьбой (4 раз)

Комплекс упражнений для зарядки Подготовительная группа

Апрель	3 неделя	Все упражнения выполняются 5-7 раз, прыжки повторяются 2-3 раза. I. Ходьба и лёгкий бег по комнате, бег с высоким подниманием колен «как лошадки», ходьба на носочках, на пяточках. II. Упражнения «Цапля» • «Цапля машет крыльями» И.П.: ноги вместе, руки внизу В.: 1- поднять прямые руки в стороны, сделать несколько волнообразных движений, 2- и.п. • «Цапля достаёт лягушку из болота» И.П.: ноги на ширине плеч, левая рука на поясе, правая внизу В.: 1- наклониться вправо, дотронуться правой рукой до носка ноги, 2- и.п., то же с левой рукой • «Цапля стоит на одной ноге» И.П.: ноги на ширине стопы, руки на поясе В.: 1- поднять согнутую в колене правую ногу, руки в стороны, 2- и.п., то же с левой ногой • «Цапля глотает лягушку» И.П.: сидя на коленях, руки внизу В.: 1- подняться на коленях, руки вверх, хлопнуть в ладоши, 2- и.п. • «Цапля стоит в камышах» И.П.: ноги вместе, руки на поясе В.: 1- наклон вправо (влево), 2- и.п. • «Цапля прыгает» И.П.: ноги на широкой стойке, руки на поясе В.: 1-8 - прыжки на правой - левой ноге попеременно III. Легкий бег, ходьба по комнате.
--------	----------	---

Апрель	4 неделя	Все упражнения выполняются 5-7 раз, прыжки повторяются 2-3 раза. Ходьба в колонне по одному, лёгкий бег (1-2мин.), подскоки, ходьба. II. Упражнения «Портные» • «Ножницы» И.П.: ноги на широкой стойке, руки в стороны В.: 1- скрестить прямые руки впереди, 2- и.п. • «Челнок» И.П.: ноги на ширине плеч., руки внизу В.: 1- наклон вправо, 2- и.п., 3- наклон влево, 4- и.п. • «Швейная машина работает» И.П.: ноги вместе, руки сзади сцеплены в замок В.: 1- поднять правое колено, 2- и.п., 3- поднять левое колено, 4- и.п. • «Тянуть резину» И.П.: ноги на ширине плеч, руки согнуты в локтях перед грудью, кисти сжаты В.: 1- отвести с силой локти назад, 2- и.п. • «Колесо машины крутится» И.П.: ноги на ширине плеч, руки внизу В.: 1- 8 круговые вращения прямыми руками (правая – вперед, левая – назад) • «Иголка шьет – прыгает» И.П.: ноги вместе, руки внизу В.: 1-8 прыжки на месте на двух и одной ноге. III. Ходьба, легкий бег.
--------	----------	---