|  |
| --- |
| Комплекс «Юные космонавты» (6-10 апреля) |
| I. Вводная часть. |  |
| Дети входят в зал и строятся | в одну шеренгу. |
| Ходьба по залу и построение в звенья. |
| Ждут нас быстрые ракеты | Ходьба на месте, на носках, |
|  | руки на поясе. |
| Для полета на планеты. | Ходьба на месте на внешней |
|  | стороне стопы. |
| На какую захотим, | Корпус наклонен, руки |
|  | в стороны. |
| На такую полетим. | Руки назад, голова поднята. |
| Но здесь есть один секрет - | Присесть, спина прямая, |
|  | руки вперед. |

**КОМПЛЕКСЫ УПРАЖНЕНИЙ УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ**

Опоздавшим места нет. Плечи отвести назад,

руки назад.

Движения совмещаются со словами, произносимыми медленно.

1. Основная часть.

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

Общеразвивающие упражнения.

1. «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. (6раз.)

1. «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. (6раз.)

1. «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. (6раз.)

1. «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.)

1. Заключительная часть.
2. «Тренировка в невесомости».

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

1. Спокойная ходьба.

Инструктор. Вы замечательно справились с заданиями. Когда вырасте­те, обязательно станете космонавтами. Шарики оставляю вам, играйте с удовольствием.

Комплекс «К нам пришла весна» (13-17 апреля)

1. 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.

Радуясь 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!

1. «Идем осторожно, чтобы не затоптать первые цветочки» - ходьба на носках.
2. «Чтобы не повредить молодые веточки деревьев» - ходьба в полуприседе.
3. «Переступаем через лужи» - ходьба широким шагом.
4. «Переходим болотце» - ходьба мелким шагом.
5. «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.

1. Основная часть.
2. Общеразвивающие упражнения. Комплекс «Прилетели птицы» (с флажками).
3. «Проба крыла».

И. п. - о. с., флажки вниз.

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

1. «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. (8раз.)

1. «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.)

1. «Разминаем ножки».

И. п. - флажки вниз.

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

1. «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. (8раз.)

1. «Прыжки».

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

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

1. «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-Л - выдох (на первом выдохе как можно больше раз сказать «ку-ку», на втором - «тук-тук» - дятел стучит клювом по дереву. (4 раза.)

1. Заключительная часть.
2. 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» - за­пятнает убегающего - «зайчонка», она передает запятнанному игроку морковку и игроки меняются ролями. Игра повторяется 2-3 раза.

Малоподвижная игра «Назови детеныша».

Спокойная ходьба по залу.

Комплекс «Мы хотим Родине служить» (20-24 апреля)

1. 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.

1. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. «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. (8раз.)

1. «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. (8раз.)

1. «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. (8 раз.)

1. «Пограничники в дозоре».

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

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

1. 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.

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

Комплекс «Прогулка в лес» (27-30 АПРЕЛЯ)

1. 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.

1. Основная часть.

Общеразвивающие упражнения.

1. «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.)

1. «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.)

1. «Елочка» - «Стоит рядом елочка, елочка-иголочка».

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

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

1. «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.)

1. «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 на месте. (8 раз.)

ходьба

1. «Дровосек» - упражнение на дыхание. (2 раза.)
2. Заключительная часть.
3. Подвижная игра «У медведя во бору».

Ходьба друг за другом с заданиями для рук: (Руки вверх, Покачивание руками из сторо­ны в сторону., Наклоны туловища вперед. Наклоны головы вперед. Кружение на месте. Ходьба друг за другом)

1.