

С 20 по 24 апреля - комплекс №31

(на скамейках стр.28)

1. Ходьба в колонне по одному между предметами (игрушки); ходьба и бег врассыпную.

Упражнения на стуле (маленькой скамейке, пуфике).

2. И. п. – сидя верхом на стуле, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – руки за голову; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение (6–7 раз).

3. И. п. – сидя на стуле верхом, руки на поясе. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вправо (влево) (рис. 32); 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение (6 раз).

4. И. п. – лежа перпендикулярно к стулу, ноги прямые, хват руками за края стула; 1–2 поднять прямые ноги вверх (рис. 33); 3–4 – вернуться в исходное положение (6–7 раз).

5. И. п. – стоя лицом к стулу, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой на стул; 2 – шаг левой ногой на стул; 3 – шаг правой ногой со скамейки; 4 – то же левой. Поворот кругом. Повторить упражнение 3–4 раза.

6. И. п. – стоя боком к стулу, руки произвольно. На счет 1–8 прыжки на двух ногах вокруг стула; поворот кругом и повторение прыжков.

7. Ходьба в колонне по одному друг за другом.

С 27 по 30 апреля - комплекс №32

(без предметов стр.29)

1. Игра «Эхо» (смотри приложение).

Упражнения без предметов.

2. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 – исходное положение. То же левой ногой (6–7 раз).

3. И. п. – ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища. 1–3 – пружинистые приседания, руки вперед; 4 – исходное положение (5–7 раз).

4. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, руки внизу. 1 – руки согнуть перед грудью; 2 – поворот вправо, руки развести в стороны; 3 – руки перед грудью; 4 – исходное положение. То же в левую сторону (6 раз).

5. И. п. – ноги параллельно, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – согнуть правую ногу, положить на колено; 3 – опустить ногу, руки в стороны; 4 – исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

6. И. п. – стойка на коленях, руки на поясе. 1–2 – с поворотом вправо сесть на правое бедро; 3–4 – исходное положение. То же влево (по 3 раза).

7. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на правой и левой ноге под счет воспитателя 1–8. Повторить упражнение 1–3 раза.

8. Ходьба в колонне по одному.

Литература: Пензулаева Л.И. Оздоровительная гимнастика. Комплексы упражнений для детей 5-6 лет. – М.:МОЗАИКА-СИНТЕЗ, 2019. – 48 с.

