



Катаева Е.В. воспитатель
МБДОУ детский сад компенсирующего вида № 486

Комплекс № 1
ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении, медленный бег, ходьба на месте, повернуться ко взрослому.

1. «СОЛНЫШКО»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вверх, потянуться, опустить руки. Повторить: 4 раза.

2. «ТУК-ТУК»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу

Выполнение: наклон вперед, постучать ладошками по коленям.

Повторить: 4-5 раз.

3. «ПРЯТКИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки внизу

Выполнение: присесть на корточки кисти рук положить на колени.

«дети спрятались»

Повторить: 4-5 раз.

Ходьба в произвольном направлении, на месте

Комплекс № 2

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому

1. «ПТИЧКИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: развести руки в стороны, помахать ими, опустить.

Повторить: 4 раза.

2. «ПТИЧКИ ПЬЮТ»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, руки отвести назад, выпрямиться.

Повторить: 4—5 раз.

3. «ПРЫГ-СКОК»

И. п.: произвольное.

Выполнение: подскоки на месте.

Повторить: 4 раза, чередуя с ходьбой

Комплекс №3

ВВОДНАЯ ЧАСТЬ

Ходьба в произвольном направлении; на месте; повернуться ко взрослому

1. «ХЛОПКИ»

И. п.: ноги слегка расставлены, руки опущены, висят вдоль тела.

Выполнение: поднять руки вперед, хлопнуть, опустить.

Повторить: 4 раза.

2. «ПЕТРУШКИ»

И. п.: ноги шире плеч, руки внизу.

Выполнение: наклон вперед, руки развести в стороны, выпрямиться.

Повторить: 4-5 раз.

3. «ПРУЖИНКИ»

И. п.: произвольное.

Выполнение: мягкие пружинящие полуприседания на месте.

Повторить: 4 раза, чередуя с ходьбой.

Комплекс №4

1. «Бабочка сложила крылышки». Поставить ноги на ширину плеч, руки опустить.

Согнуть руки в локтях на уровне плеч и прикоснуться пальцами к плечам.

Повторить 4-6 раз.

2. «Птички клюют». Поставить ноги на ширину плеч. Присесть на корточки, опираясь руками о колени, и постучать пальцами по коленям 4-5 раз, затем выпрямиться и отвести руки за спину. Повторить 2-3 раза.

3. «Деревья качаются». Поставить ноги пошире, развести руки в стороны. Наклонять туловище вправо и влево, поднимая и опуская руки. Повторить 3-4 раза в каждую сторону.

4. «Меси тесто». Поставить ноги на ширину плеч. Согнуть руки в локтях и делать поочередно движения руками вниз вперед, как бы меся тесто.

Повторить 6-8 раз.

5. «Воробушек». Поставить ноги вместе. Мелкими прыжками на обеих ногах передвигаться по комнате. Выполнять в течение 30-40 секунд.

6. «Шагай смело». Ходить по комнате, широко размахивая руками, попеременно вперед и назад в течение 1-1,5 минуты. После этого ходить обыкновенным шагом, опустив руки вниз.

Комплекс №5

Ходьба друг за другом. Ходьба «Лошадки».

Бег по кругу, ходьба. Построение в круг.

1.»Погремушки».

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

1-руки сжать в кулаки, поднять их вверх, потрясти ими, опустить руки вниз. Делать 4 раза.

2.»Барабан»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу.

1-наклониться, постучать указательными пальцами

По коленям(«а»), выпрямиться. Делать 4 раза.

3.»Прыжки на месте на двух ногах»

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

1-выполнить 4-6 прыжков на месте

2-спокойная ходьба на месте.

Перестроение из круга. Спокойная ходьба

Друг за другом.

Комплекс №6

Ходьба друг за другом по кругу.

Бег по кругу. Ходьба. Построение в круг.

1.«Весёлые руки»

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

1.-поднять руки вперёд, повернуть ладонями, опустить. Делать 4 раза.

2. «Весёлые ноги»

И.п.: сидя на полу, ноги в стороны, руки внизу.

1-наклониться вперёд, дотронуться до носков ног, 2-вернуться

В и.п. Делать 4 раза

3. «Маленькие- большие»

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу

1-присесть, обхватить руками колени

2-встать, выпрямиться. Делать 4 раза

4. «Прыжки»

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

1-прыжки на двух ногах на месте(4-6 прыжка)

2-ходьба на месте

Перестроение из круга. Ходьба друг за другом.

Комплекс №7

Ходьба друг за другом. Бег. Ходьба друг за другом.

Построение в круг.

1.«Курочки машут крыльями»

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

1- поднять руки в стороны, помахать ими, опустить вниз. Делать 4 раза.

2. «Курочки пьют воду»

И.п.: ноги на ширине плеч, руки внизу

1-наклониться вперёд, руки отвести назад,

Выпрямиться. Делать 4 раза.

3.»Курочки клюют зёрна»

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

1-присесть, постучать пальцами по коленям, встать.

Делать 4 раза.

4. «Прыжки»

И.п.: ноги вместе, руки на поясе.

Прыжки на месте 4-6 раз.

Перестроение из круга. Ходьба друг за другом.

Комплекс №8

Ходьба друг за другом по кругу. Бег друг за другом

По кругу. Ходьба. Построение в круг.

1. «Зайчики слушают»

И.п.: ноги слегка расставлены, руки внизу

1- поднять согнутые в локтях руки вверх, указательные пальцы приставить к голове

2-вернуться в и.п., руки вниз. Делать 4 раза.

2. «Зайчики спрятались»

И.п.: ноги слегка расставлены, руки опущены

1-присесть, охватить руками колени

2-встать, выпрямиться.

Делать 4 раза.

3. «Зайчики прыгают»

И.п.: ноги слегка расставлены, руки согнуты у пояса.

1-прыжки на месте на двух ногах. Ходьба на месте.

Делать 4 раза.

Перестроение из круга. Спокойная ходьба друг за другом.