

«Путешествие по морю-океану»

(комплекс №1)

«ИДЁМ НА ПРИСТАНЬ»

Ходьба по кругу, ходьба на носках, на пятках, по-медвежьи(на внешней стороне стопы).

Лёгкий бег (можно на месте). Ходьба.

«ГДЕ КОРАБЛЬ»

Исходное положение (далее И.П.) - основная стойка, руки на поясе, смотреть вперёд.

1-поворот головы вправо

2-вернуться в и.п.

3-поворот головы влево.

4-вернуться в и.п.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону.

«БАГАЖ»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1-кисти рук сжать в кулаки

2-обе руки поднять в стороны.

3-руки опустить

4-вернуться в исходное положение.

Повторить: 4 раза

«МАЧТА»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1-2-левая рука на поясе; наклон в левую сторону; правая рука идёт вверх.

3-4-правая рука на поясе; наклон в правую сторону; левая рука идёт вверх.

Повторить: 4-5 раз

«ВВЕРХ-ВНИЗ»

И.п.: сидя на полу, руки согнуты, опора на локти.

1-поднять обе ноги вверх

2-вернуться в исходное положение.

Повторить: 4-5 раз.

«ВОЛНЫ БЬЮТСЯ О БОРТ КОРАБЛЯ»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1-2-круговое движение выпрямленной правой рукой

3-4 круговое движение выпрямленной левой рукой

5-вернуться в и.п.

Повторить: 4 раза

«ДРАИМ ПАЛУБУ»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1-3-наклон вперёд; взмахи прямыми опущенными руками вправо-влево(стараясь достать руками до пола)

4-вернуться в исходное положение.

Повторить: 4-5 раз

«А КОГДА НА МОРЕ КАЧКА...»

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

1-2-руки в стороны; выпад вправо, правая нога согнута в колене.

3-4-руки в стороны; выпад влево, левая нога согнута в колене.

Повторить: 4-5 раз

«ИДЁМ ДОМОЙ»

Ходьба с подниманием рук в стороны - вверх, постепенно замедляя темп.

«На корабле»

(комплекс №2)

Взрослый сообщает, что сегодня зарядка будет проходить на корабле.

Обычная ходьба, ходьба (вперёд-назад), ходьба "змейкой", бег, ходьба.

«ПО ВЕРЁВОЧНОЙ ЛЕСТНИЦЕ»

Взрослый: «Поднимаемся по верёвочной лестнице»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1-2-поднять левую ногу, согнуть в колене, дотронуться до неё локтем правой руки.

3-4-поднять правую ногу, согнутую в колене, дотронуться до неё локтем левой руки.

Повторить: 6 раз

«КАЧКА»

Взрослый: «Корабль плывёт по волнам, поэтому совсем не удивительно, что палуба под ногами качается»

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

1-перенести вес тела на правую ногу, согнутую в колене; левую ногу на носок.

2-вернуться в и.п.

3-перенести вес тела на левую ногу, согнутую в колене; правую ногу на носок. 4-вернуться в исходное положение.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону

«РЫБКА»

Взрослый спрашивает: «Кого мы обязательно увидим в море? Правильно! Конечно же, много рыбок»

И.п.: лёжа на животе, прямые руки вытянуты вперёд.

1-2-одновременно поднять прямые руки и ноги; потянуться вверх.

3-4-вернуться в исходное положение.

Повторить: 4 раза

«ПАЛУБА-ТРЮМ»

Взрослый: «Сейчас мы поиграем в игру "Палуба-трюм»

Когда я говорю «Палуба» - мы выпрямляемся, а когда я говорю: «Трюм»- мы приседаем. Слово «трюм» произносим вместе со мной.

И.п.: основная стойка, руки на поясе.

1-присесть на носках, спина прямая, колени в стороны, руки вперёд (произносится вместе слово «Трюм»)

2-вернуться в и.п. (Взрослый произносит: «Палуба»)

Повторить: 6-8 раз

«МАЯК»

Взрослый рассказывает: «На берегу часто можно увидеть маяки. Маяк нужен для того, чтобы его огонь освещал кораблям путь»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки опущены.

1-прыжком расставить ноги в стороны, одновременно сделать хлопок над головой.

(Взрослый произносит: «Огонь зажётся»)

2-вернуться в и.п. (Взрослый произносит: «Огонь погас»)

Повторить: 6-8 раз

Взрослый: «Вот и окончилось наше путешествие. Возвращаемся домой».

Ходьба с упражнениями для рук: руки вперёд, руки за голову, руки в стороны и т.д.
Продолжительность-до 1 минуты.

«ЦАПЛЯ»

(комплекс №3)

Ходьба с высоким подниманием колена, в полуприсяди, бег, ходьба на месте.

«ЦАПЛЯ МАШЕТ КРЫЛЬЯМИ»

И.п.: основная стойка.

1-3 - подняв руки в стороны, сделать ими на уровне плеч три волнообразных движения, слегка сгибая и выпрямляя локти. При сгибании локтей кисти рук опускаются, при выпрямлении - поднимаются.

4 - волнообразным движением выпрямить руки.

5-6 - медленно опустить руки, согнутые в локтях, через стороны со словом "вни-и-и-з» (выдох); кисти рук при этом слегка приподнять.

7-выдержка.

Повторить: 4 раза в медленном темпе

«ЦАПЛЯ ХЛОПАЕТ КРЫЛЬЯМИ»

И.п.: ноги шире плеч, руки опущены.

1-поворот туловища в левую сторону, прямыми руками хлопая по бокам; ноги неподвижно.

2-вернуться и.п.

3-поворот туловища в правую сторону, прямыми руками хлопая по бокам; ноги неподвижны.

4-вернуться в и.п.

Повторить: по 4 раза в каждую сторону

«ЦАПЛЯ КЛАНЯЕТСЯ»

И.п.: ноги шире плеч, руки опущены, висят.

1-наклон вперёд, прямые руки одновременно отводятся назад, колени не сгибать, смотреть вперёд.

2-вернуться в и.п.

Повторить: 6 раз

«ЦАПЛЯ СТОИТ НА ОДНОЙ НОГЕ»

И.п.основная стойка, руки на поясе.

1-поднять левую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз; руки в стороны.

2-вернуться в и.п.

3-поднять правую ногу, согнутую в колене, оттянув носок вниз, руки в стороны.

4-вернуться в и.п.

Повторить: 4 раза обеими ногами

«ЦАПЛЯ ТАНЦУЕТ»

И.п.: основная стойка, руки на поясе.

1-4-приседание на согнутой правой ноге, выставляя левую ногу на пятку вперёд, с одновременным подниманием и опусканием рук, слегка согнутых в локтях.

5-выпрямиться.

6-выдержка. То же с левой ноги.

Повторить: 4 раза обеими ногами

«ЦАПЛЯ МАШЕТ КРЫЛЬЯМИ»

Повторить упражнение.

«ЗАРЯДКА С КОСИЧКОЙ»

(комплекс №4 с косичкой-шнуром длиной 60-70 см.)

Повороты направо и налево, кругом на месте, ходьба, бег, ходьба.

«КОСИЧКУ ВВЕРХ»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, косичку держать обеими руками за спиной внизу.

1-поднять косичку назад – вверх. Голову не опускать, руки прямо, движение от плеча.

2-вернуться в и.п.

Повторить: 5 раз

«НАКЛОНЫ В СТОРОНЫ»

И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки с косичкой опущены.

1-поднять прямые руки с косичкой вверх.

2-наклон в левую сторону, руки держать над головой, локти не сгибать.

3-выпрямиться, руки с косичкой сверху.

4-вернуться в и.п.

То же в правую сторону.

Повторить: по 3 раза в каждую сторону

«ТРЕУГОЛЬНИК»

И.п.: лёжа на спине, косичка в опущенных руках (на бёдрах).

1-одновременно поднять прямые руки и ноги, дотронуться носками до косички (сделать «треугольник»), плечи от пола не отрывать.

2-вернуться в и.п.

Повторить: 5 раз

«ПЕРЕЛОЖИ КОСИЧКУ»

И.п.: основная стойка, косичка в правой руке, руки опущены, висят.

1-руки в стороны.

2-соединить руки впереди, переложить косичку в левую руку.

3-руки в стороны.

4-вернуться в и.п. То же другой рукой.

Повторить: 3 раза каждой рукой

«ПОЛОЖИ КОСИЧКУ ДАЛЬШЕ»

И.п.: ноги шире плеч, косичка в обеих руках, внизу.

1-наклон, положить косичку как можно дальше перед собой, колени не сгибать.

2-выпрямиться, руки опущены.

3-наклон вперёд, поднять косичку.

4-выпрямиться.

Повторить: 3 раза

«ПРЫЖКИ ЧЕРЕЗ КОСИЧКУ»

И.п.: основная стойка боком к косичке, косичка лежит на полу.

1-8 прыжки двумя ногами боком через косичку, немного продвигаясь вперёд.

Ходьба, руки на поясе.

Повторить: 3 раза

«ПОДУЕМ НА ПЕРЫШКО»

Сделать вдох через нос и протяжный выдох через рот.