**Комплекс общеразвивающих упражнений**

**в первой младшей группе**

**«КУКОЛКИ ТАНЦУЮТ»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **ДОЗИРОВКА** | **Организационно-**  **методические**  **УКАЗАНИЯ** |
| **1** | **« Куколки смотрят по сторонам»**  И.П.О.С, руки на поясе;  1- голову к правому плечу;  2- И.П.;  3- голову к левому плечу;  4-И.П. | **6раз** | Плечо не поднимать. |
| **2** | **«Куколки танцуют»**  И.П.О.С., руки за спиной;  1-правую ногу в сторону на носок;  2-И. П.  3-левую ногу в сторону на носок;  4-И.П. | **6 раз** | Ногу далеко не отставлять. |
| **3** | **«Куколки делают зарядку»**  И.П. Сед ноги врозь руки за голову;  1-4 Наклон вперёд, переставляя руки вперёд;  5-8-вернуться в И.П. | **6раз** | Наклон глубже, колени не сгибать. |
| **4** | **«Пружинка»**  И.П. О.С., руки на поясе;  1-пружинка;  2-И.П.  3-прсесть, руки вперёд;  4-и.п. | **4 раза** | Колени слегка развести |
| **5** | **«Куколки здороваются»**  И.П. ноги врозь руки за спину;  1-движение правой руки вперёд;  2-движение левой рукой вперёд;  3-правую руку за спину;  4-левую руку за спину; | **6 раз** | Спина прямая. |
| **6** | **«Куколки прыгают как мячики»**  И.п. ноги слегка расставить, руки на поясе;  1-8-подскоков с выпадами вперед  1-8-ходьба на месте. | **2 серии** | Спина прямая |

**Комплекс общеразвивающих упражнений**

**во второй младшей группе**

**«Пришла красавица весна»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **ДОЗИРОВКА** | **МЕТОДИЧЕКИЕ УКАЗАНИЯ** |
| **1** | **« Пришёл апрель - отворил окно и дверь»**  И.П.Ноги врозь, руки внизу;  1-руки в стороны;  2-обхватить руками плечи;  3-руки в стороны;  4-И.П. | **6раз** | **Руки точно в сторону** |
| **2** | **«Солнышко, выгляни! Красное, высвети»**  И.П.Ноги слегка расставить, руки внизу;  1-через стороны руки вверх; подняться на носки;  2-И. П. | **6 раз** | Выше поднимаемся вверх. |
| **3** | **«Поскорей вернитесь птицы»**  И.П.Ноги врозь, руки на пояс;  1-Наклон вперёд, руки в стороны-назад;  2-И.П. | **6раз** | **Наклон тянем вперёд.** |
| **4** | **«Где ты, скворушка, черная головушка»**  И.П. ноги врозь, руки за спину;  1-Поворот вправо, правую руку согнуть в локте, кисти перпендикулярно ко лбу;  2-И.П.  3-4- то же влево. | **4 раза** | **Спина прямая** |
| **5** | **«Ты, весенний дождик, лей»**  И.п. ногислегка расставить. руки вверх, кисти рук сложены «домиком»;  1-присесть руки вниз;  2-И.П. | **6 раз** | **Пятки от пола не отрываем.** |
| **6** | **«Скок-поскок молодой дроздок»**  И.п. ноги слегка расставить, руки на пояс  8-подскоков ноги врозь ноги вместе  8-ходьба на месте | **2 серии** | **Спина прямая** |

**Комплекс общеразвивающих упражнений**

**в средней группе**

**«Пришла красавица весна»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **ДОЗИРОВКА** | **МЕТОДИЧЕКИЕ УКАЗАНИЯ** |
| **1** | **« Пришёл апрель - отворил окно в дверь»**  И.П.Ноги врозь, руки внизу;  1-руки в стороны;  2-обхватить руками плечи;  3-руки в стороны;  4-И.П. | 6раз | **Руки точно в сторону** |
| **2** | **«Солнышко, выгляни! Красное, высвети»**  И.П.Ноги слегка расставить, руки внизу;  1-через стороны руки вверх; подняться на носки;  2-И. П. | 6 раз | Выше поднимаемся вверх. |
| **3** | **«Поскорей вернитесь птицы»**  И.П.Ноги врозь, руки на пояс;  1-Наклон вперёд, руки в стороны-назад;  2-И.П. | **6раз** | **Наклон тянем вперёд.** |
| **4** | **«Где ты, скворушка, черная головушка»**  И.П. ноги врозь, руки за спину;  1-Поворот вправо, правую руку согнуть в локте, кисти перпендикулярно ко лбу;  2-И.П.  3-4- то же влево. | **4 раза** | **Спина прямая** |
| **5** | **«Ты, весенний дождик, лей»**  И.п. ногислегка расставить. руки вверх, кисти рук сложены «домиком»;  1-присесть руки вниз;  2-И.П. | **6 раз** | **Пятки от пола не отрываем.** |
| **6** | **«Скок-поскок молодой дроздок»**  И.п. ноги слегка расставить, руки на пояс  8-подскоков ноги врозь ноги вместе  8-ходьба на месте | **2 серии** | **Спина прямая** |

**Комплекс общеразвивающих упражнений**

**в старшей группе**

**«Весёлый мяч»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **ДОЗИРОВКА** | **Организационно-**  **методические**  **УКАЗАНИЯ** |
| **1** | **« Весеннее солнышко »**  И.П.-О.С., мяч в правой руке;  1-1-руки через стороны за голову, переложить мяч в левую руку;  3-4- И.П. | **6раз** | Плечи не поднимать. |
| **2** | **«Мяч к плечу »**  И.П.– стоя, ноги врозь, мяч в правой руке;  1-поворот влево, правой рукой с мячом коснуться левого плеча, левую руку за спину;  2-И.П.  3-переложить мяч за спиной в левую руку;  4-И.П. | **6 раз** | Голову держим прямо. |
| **3** | **«Поймай мяч»**  И.П. –лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, мяч в правой руке;  1-2- колен приблизить к подбородку, голени сомкнуть, положить за них мяч;  3-4-выпрямить ноги, поймать мяч, скатившейся с ног, опустить ноги в И.П. | **6раз** | Наклон глубже, колени не сгибать. |
| **4** | **«Не урони мяч »**  И.П. –лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, мяч зажат между ступнями, руки вверх;  1-2- поворот со спины на спину;  3-4-в другую сторону; | **4 раза** | Руки прямые. |
| **5** | **«Поймай мяч»**  И.П. –О.С., мяч в руках перед собой;  1-присесть, бросить мяч о пол;  Поймать мяч выпрямиться  3-подбросить мяч вверх;  4-поймать, в И.П. | **6 раз** | Спина прямая. |
| **6** | **«Весёлый мячик»**  И.п. - стоя на правой ноге, мяч зажат под коленом левой, руки на поясе;  1-8- прыжки на месте на правой ноге;  1-4-ходьба на месте  1-8-прыжки на другой ноге. | **2 серии** | Спина прямая |

**Комплекс общеразвивающих упражнений**

**в подготовительной группе**

**«Весёлый мяч»**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **СОДЕРЖАНИЕ** | **ДОЗИРОВКА** | **Организационно-**  **методические**  **УКАЗАНИЯ** |
| **1** | **« Весеннее солнышко »**  И.П.-О.С., мяч в правой руке;  1-1-руки через стороны за голову, переложить мяч в левую руку;  3-4- И.П. | **6раз** | Плечи не поднимать. |
| **2** | **«Мяч к плечу »**  И.П.– стоя, ноги врозь, мяч в правой руке;  1-поворот влево, правой рукой с мячом коснуться левого плеча, левую руку за спину;  2-И.П.  3-переложить мяч за спиной в левую руку;  4-И.П. | **6 раз** | Голову держим прямо. |
| **3** | **«Поймай мяч»**  И.П. –лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, мяч в правой руке;  1-2- колен приблизить к подбородку, голени сомкнуть, положить за них мяч;  3-4-выпрямить ноги, поймать мяч, скатившейся с ног, опустить ноги в И.П. | **6раз** | Наклон глубже, колени не сгибать. |
| **4** | **«Не урони мяч »**  И.П. –лежа на спине, ноги согнуты в коленях, ступни на полу, мяч зажат между ступнями, руки вверх;  1-2- поворот со спины на спину;  3-4-в другую сторону; | **4 раза** | Руки прямые. |
| **5** | **«Поймай мяч»**  И.П. –О.С., мяч в руках перед собой;  1-присесть, бросить мяч о пол;  Поймать мяч выпрямиться  3-подбросить мяч вверх;  4-поймать, в И.П. | **6 раз** | Спина прямая. |
| **6** | **«Весёлый мячик»**  И.п. - стоя на правой ноге, мяч зажат под коленом левой, руки на поясе;  1-8- прыжки на месте на правой ноге;  1-4-ходьба на месте  1-8-прыжки на другой ноге. | **2 серии** | Спина прямая |