**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 вперед1-8-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 пояс8-подскоков ноги врозь ноги вместе8-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 пояс8-подскоков ноги врозь ноги вместе8-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 выпрямиться3-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 месте1-8-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 выпрямиться3-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 месте1-8-прыжки на другой ноге. | **2 серии** | Спина прямая |