

Утренняя гимнастика 2 младшая группа Апрель

№	содержание	Словесные указания	Дозировка 5-6мин.	неделя			
				1	2	3	4
1	<p>Вводная часть (является оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом): Построение в шеренгу друг за другом Ходьба - обычная, - на носках - приставным шагом вперёд, назад - с остановкой по сигналу - по дорожке Здоровья - с поворотом вокруг себя</p> <p style="text-align: right;">Бег: - обычный, - с ускорением, замедлением темпа - со сменой направления - в чередовании в рассыпную - быстрый 10-20 м</p>	<p>Комплекс №1 «Разноцветная полянка» Пол полянке в жаркий день Летом нам гулять не лень; Свежим воздухом дышать И цветочки собирать. Цветочки все разные- Голубые, красные. Соберём букет большой. А потом пойдём домой (ходьба+бег)</p> <p>1 «Цветочки качаются от ветерка» 2 «Цветочки тянутся к солнышку» 3 «Цветочки растут» 4 «Дождик на цветочки кап-кап» 5 «Соберём букет большой»</p> <p>Комплекс №2 «Гули-гуленьки» К детям гуленьки прилетели, Детям гуленьки песню спели: -Детки малые, не шалите, Детки малые, подходите, В кругу место занимайте. Будем вокруг вас летать, Будем с вами мы играть. (Ходьба+бег)</p> <p>1 «Гуленьки греют крылышки на солнышке» 2 «Летают гули-гугеньки» 3 «Гуленьки клюют крошки» 4 «Скачут-пляшут гуленьки» 5 «Улетели гуленьки»</p>	<p>2-3 мин. 0,5 + 0,5 мин 0,5 мин 0,5 мин 0,5кр. 0,5 мин</p> <p>3-4раза 5раз 5 раз 2-3 раза 3-4 раза 5 раз 3 -4 раза 5 раз 3-4раза 3-4раза</p>	<p>Общеразвивающие упражнения (комплекс №1)+П/и</p>	<p>Оздоровительная ходьба оздор. бег+П/и</p>	<p>Общеразвивающие упражнения (комплекс №2)+П/и</p>	<p>Оздоровительная ходьба оздор. бег+П/и</p>
3	<p>Подвижные игры: 1 «Найди свой цветок» 2 « Самолёты» 3 «У медведя во бору» 4 «Птички в гнёздышках»</p> <p style="text-align: right;">М/П игры: «Пузырь», «Едет-едет паровоз» Упр. «Подбрось-поймай»</p>		<p>2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза</p>	+	+	+	+
4	Заключительная часть: - Спокойная ходьба		0,5 мин.				

Утренняя гимнастика средняя группа Апрель

№	содержание	Словесные указания	Дозировка 6-7мин.	неделя			
				1	2	3	4
1	<p>Вводная часть (является <u>оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом</u>): Построение в шеренгу друг за другом Ходьба: - обычная, - на носках, на пяточках - приставным шагом вперёд-назад - с остановкой на зрительный сигнал - по дорожке «Здоровья» - с поворотом вокруг себя</p> <p>Бег: - обычный, мелким и широким шагом - с ускорением по сигналу - с остановкой по сигналу-присесть - в быстром темпе 20м - челночный бег 3*5м - в чередовании в рассыпную</p>	<p>И: Ребята, отгадайте загадку Тает снежок, ожил лужок. День пребывает. Когда это бывает?(весной) -Правильно весной. А теперь мы пойдём в лес и проведем наших знакомых зверей. Посмотрим, как они провели зиму и как встечают весну. Но сначала для такого долгого путешествия надо сил набраться. (ходьба +бег) Комплекс№1 «Весна в лесу» ОРУ с гантелями 1.«Силачи» 2.«Силачи тренируют руки» 3. «Спина у силачей должна быть крепкой» 4. «Силачи тренируют ноги» 5. «А теперь попрыгаем» Комплекс №2 «Весёлые воробышки» И: Ребята отгадайте загадку Чик-чирик! К зёрнышкам прыг! Клой , не робей! Кто это?(Воробей) -Сегодня вы все превратитесь в воробышков. Но сначала мы подготовимся к такому превращению.(Ходьба+бег) -Раз,два,три-теперь воробышки вы! А я расскажу вам о том, что воробышки обычно делают. 1.«Машут крылышками воробышки» 2.«Захотелось пить воробышкам» 3.«Воробышки хотят быть чистенькими. Любят они купаться в песке» 4.«А теперь воробышки очищают крылышки от песочка» 5. «Весело воробышкам»</p>	<p>3-4 мин Ходьба и Бег по 1 мин+0,5 мин 0,5 мин 0,5 мин 0,5кр. 0,5кр. 0,5кр.</p> <p>7раз 6 раз 6 раз 7 раз 5 раз браз браз браз браз 4 раза</p>	<p>Оздоровительная ходьба оздор. бег+П/и</p>	<p>Общеразвивающие упражнения(комплекс№1)+П/и</p>	<p>Общеразвивающие упражнения(комплекс№2)+П/и</p>	<p>Оздоровительная ходьба оздор. бег+П/и</p>
2	<p>Прыжки подскоками вперёд 2. Ходьба (20с.) и бег (20-25сек.), перестроение в 2-3 колонны Основная часть: ОРУ Комплекс№1 «Весна в лесу» ОРУ с гантелями 1 И.п.: ноги вместе, руки с гантелями вниз 1-поднять руки с гантелями к груди 2-5-развести руки с гантелями в стороны 6-и.п. 2 И.п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз 1-2-рывки руками: правая рука отводится вверх и назад, левая –вниз и назад 3- 4-руки поменять 5-6-И.п. 3 И.п.: ноги на ширине плеч, руки с гантелями вниз 1-2-наклон вниз, коснуться гантелями носков ног 3-4- И.п. 4 И.п.ноги вместе, руки с гантелями внизу 1-2-присесть, руки с гантелями вперёд 3-4-и.п. 5 И.п.ноги вместе, руки на поясе, гантели на полу 1-2-прыжки на двух ногах вокруг гантелей в одну сторону 5-8-прыжки на двух ногах вокруг гантелей в другую сторону 9-10-ходьба на месте</p> <p>Комплекс№2 «Весёлые воробышки» 1.И.п.-ноги на ширине ступни, руки вниз 1- 6- руки в стороны, махи руками со звукоподражанием(«чик-чирик») 7-8- и.п. 2.И.п.-лёжа на животе, руки согнуты в локтях под подбородком, ноги вместе 1- 2-наклон головы вниз 3-4- поднять голову вверх 5-6-и.п. 3.И.п.-лёжа на спине, прямые руки вверх, ноги вместе 1-2 –поворот на бочок 3-4- поворот на спинку. Тоже на другой бочок. 4.И.п.- о.с. 1- 4-махи руками(крыльями) 5-6- и.п. 5.И.п.- о.с. 1- 4-прыжки на двух ногах 5-8- ходьба на месте.</p>	<p>И: Ребята, отгадайте загадку Тает снежок, ожил лужок. День пребывает. Когда это бывает?(весной) -Правильно весной. А теперь мы пойдём в лес и проведем наших знакомых зверей. Посмотрим, как они провели зиму и как встечают весну. Но сначала для такого долгого путешествия надо сил набраться. (ходьба +бег) Комплекс№1 «Весна в лесу» ОРУ с гантелями 1.«Силачи» 2.«Силачи тренируют руки» 3. «Спина у силачей должна быть крепкой» 4. «Силачи тренируют ноги» 5. «А теперь попрыгаем» Комплекс №2 «Весёлые воробышки» И: Ребята отгадайте загадку Чик-чирик! К зёрнышкам прыг! Клой , не робей! Кто это?(Воробей) -Сегодня вы все превратитесь в воробышков. Но сначала мы подготовимся к такому превращению.(Ходьба+бег) -Раз,два,три-теперь воробышки вы! А я расскажу вам о том, что воробышки обычно делают. 1.«Машут крылышками воробышки» 2.«Захотелось пить воробышкам» 3.«Воробышки хотят быть чистенькими. Любят они купаться в песке» 4.«А теперь воробышки очищают крылышки от песочка» 5. «Весело воробышкам»</p>	<p>7раз 6 раз 6 раз 7 раз 5 раз браз браз браз браз 4 раза</p>	<p>Оздоровительная ходьба оздор. бег+П/и</p>	<p>Общеразвивающие упражнения(комплекс№1)+П/и</p>	<p>Общеразвивающие упражнения(комплекс№2)+П/и</p>	<p>Оздоровительная ходьба оздор. бег+П/и</p>
3	<p>Подвижные игры: 1 «Разбуди медведя» с.328 2 «Солнышко и дождик» 3 «Кот и воробышки» см.с.329 4 «Перелёт птиц»</p> <p>Малоподвижные игры: 1 «Назови своё имя»с.328 2 упр.«Отбей - поймай» 3 «Летает не летает» 4 упр. «Прокати мяч по дорожке»</p> <p>Задания: Подбрось -поймай</p>		<p>2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза</p>	<p>+</p>	<p>+</p>	<p>+</p>	<p>+</p>
4	<p>Заключительная часть: - Спокойная ходьба</p>		<p>0,5 мин.</p>				

Утренняя гимнастика старшая группа Апрель

№	содержание	Словесные указания	Дозировка 8-10 мин.	неделя				
				1	2	3	4	
1	<p>Вводная часть (является оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом):</p> <p>1. Вводная часть: Построение в шеренгу, проверка осанки и равнения, расчёт на первый, второй, перестроение по счёту.</p> <p>Ходьба - обычная, парами - на носках, на пятках - скрестным шагом - на низких четвереньках - спиной вперёд - с перекатом с пятки на носок</p> <p>Бег:- обычный, - «змейкой» - в рассыпную по сигналу - челночный бег 3*5м - семенящий - с препятствиями - в медленном темпе 1,5-2 мин.</p> <p>Ходьба с восстановлением дыхания, перестроение в круг, 2 шеренги в движении</p> <p>2. Ходьба (20с.) и бег (25-30сек.), перестроение в круг(в 2 - 3 колонны)</p> <p>Основная часть: Комплекс№1 «Юные космонавты»» 1.И.п.-о.с.Стоять на пятках, не сходя с места: стоять на одной ноге, другая согнута в колене, руки в стороны; стойка:пятка одной ноги прижата к пальцам другой ноги, руки на поясе; покружиться на месте в одну сторону, затем в другую, руки внизу. 2.И.п.-о.с.Вдох 1-2-наклон в правую сторону, руки скользят вдоль туловища: правая рука вниз, левая рука вверх, с одновременным произнесением звука «с-с-с» 3-4-и.п. выдох. То же в левую сторону 3.И.п.-о.с. 1-2-вдох 3-4-на выдохе тянуть звук«а-а», медленно поднимая руку, дотянуться «До Луны» 5-6-так же медленно в и.п. 4.И.п.-о.с. 1-2-вдох 3- 4- на выдохе тянуть «а-а-а», медленно поднимая руку вверх, посмотреть на руку 5-6-медленно в и.п.</p> <p>Комплекс№2 «Дорожные правила» ОРУ с флажками 1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки в стороны 1-2-поднять прямые руки вверх, посмотреть на флажки 3-4-и.п. 2. И.п.: ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая рука вниз 1-2-менять положение рук: правая рука вперёд-вниз, левая –вперёд –вверх. 3. И.п.: ноги на ширине ступни, руки внизу 1-2-маховое движение, руки через стороны вверх, наверху скрестить правую руку перед левой 3-4 -и.п. 4. И.п.-ноги на ширине плеч, руки внизу. 1-2-правую руку вверх, левую в сторону 3- 4-и.п. 5-6-левую руку вверх, правую в сторону 7-8-и.п. 5. И.п.-о.с. 1-2-присед, руки вперёд 3-4-и.п. 6. И.п.-о.с. 1-прыжок ноги врозь- руки в стороны 2—и.п. 3-8-10 подпрыгиваний в чередовании с ходьбой.</p>	<p>И: Ждут нас быстрые ракеты Для полёта на планеты На какую захотим, На такую полетим Но здесь есть один секрет- Опоздавшим места нет Ребята, Вы готовы к выполнению заданий? (ходьба+бег)</p> <p>Комплекс№1«Юные космонавты» 2.«Космонавты учатся сохранять равновесие в разных ситуациях» 3.«Космонавты учатся правильно дышать в скафандрах» 4.«Полёт на луну» 5.«Полёт к звёздам» 6.«Прыжки» 7.«Звуки леса»</p> <p>Комплекс№2 «Дорожные правила» И: Ребята, сегодня мы с вами поговорили о правилах на дороге. Какие виды наземного транспорта вы знаете?(Автобус, трамвай, троллейбус, автомобиль, поезд) -А какие виды водного транспорта вы знаете? (корабль, катер, яхта, лодка) -А виды подземного транспорта?(метро) -Представьте, что все виды транспорта поссорились. Кто может помочь в такой беде? Светофор, верно. Нужно его найти и позвать на помощь.(ходьба+построение)</p> <p>ОРУ с флажками:</p>	<p>4-5 мин.</p> <p>0,5 + 0,5мин 0,5 мин 1 мин 0,5кр. 0,5мин. 0,5 мин 0,5 кр.</p> <p>браз</p> <p>браз</p> <p>браз</p> <p>браз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>8раз</p> <p>4раз</p>	<p>Общеразвивающие упражнения(комплекс№1)+П/И</p> <p>Оздоровительная ходьба и оздор. бег+П/И</p> <p>Общеразвивающие упражнения(комплекс№2)+П/И</p> <p>Оздоровительная ходьба оздор. бег+П/И</p>				
3	<p>Подвижные игры: 1 «Самолёт» 2 «Назови вид транспорта» (с.281) 3 «Светофор»(с.281) 4 «Перелёт птиц»</p> <p>Малоподвижные игры: 1 «Тренировка в невесомости» 2 «Летает - не летает» 3«Съедобное-несъедобное» 4«Море волнуется»</p> <p>Задания: «Пройди парой» «Отбей-поймай»</p>		<p>2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза 2-3 раза</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	
4	<p>Заключительная часть: - Спокойная ходьба</p>		<p>0,5 мин.</p>					

Утренняя гимнастика подготовительная группа Апрель

№	содержание	Словесные указания	Дозировка 10-12мин.	неделя			
				1	2	3	4
1	<p>Вводная часть (является оздоровительной ходьбой и оздоровительным бегом): Построение в круг, в шеренгу, в колонну перестроение из одной колонны в две. Перестроение из одной шеренги в две, три. Расчёт на 1-й,2-й,3-й.Размыкание, смыкание влево приставными шагами Ходьба Бег: - обычная - обычный, - перекатом с пятки на носок -противоходом, по диагонали - на пяточках -спиной вперёд -скрестным шагом - в быстром темпе 30,60м. -глубоким приседом - в медленном темпе 2-3 мин -высоко поднимаемая колено - челночный бег 3*5м -в полуприседе -с захлестыванием голени назад</p> <p>Ходьба (20с.) и бег (25-30сек.), перестроение в рассыпную, в 4 колонны, 4 шеренги</p>	<p>Комплекс№1 «Мы - спортсмены» (с мячами) И: Ребята! Отгадайте загадку-и вы узнаете, с каким предметом и что мы сегодня будем делать. Стукнешь о стенку-я отскачу. Бросишь на землю-я подскачу, Я из ладоней в ладони лечу- Смирно лежать никогда не хочу. -Правильно,это мяч. Вы –дружные ребята? Значит, и делать всё будете не по одному, а с другом: 1 «Хлопки» 2«Прокати мяч» 4 «Поймай мяч» 5 «Передай мяч» 6 «Лови мяч»</p> <p>Комплекс №2«Полёт на Луну» И:Все в колонну становись! Подготовка к полёту началась! Ровным кругом друг за другом Дружно, весело шагаем, Выше ноги поднимаем. Врассыпную мы пойдём. Змейкой, шагом и бегом. Приставным, галопом, шагом. Скрестно, с выпадами, рядом.(ходьба+выполнение движений) 1. «Проверим ремни»-«Раз,два,три,ремни прикрепи!» 2.«Подышим поглубже при вздохе»-«Ракета, ввысь лети!Космонавт, глубже дыши!» 3. «Посмотри в иллюминатор»-«Посмотри в иллюминатор, друг!Глянь, сколько звёздсияет вокруг!» 4. «Состояние невесомости»-В»В воздухе,как ласточки парим. Из отсека в отсек в корабле мы летим» 5. «Пытаемся сесть в кресло»-«Садимся мы в кресло с огромным трудом. В 100 раз нам труднее удержаться в нём» 6. «Радость прибытия»-«Радостью охвачена детвора:вот она под ногами-Луна!»</p>	<p>5-6 мин.</p> <p>0,5 + 0,5мин 0,5 мин 1 мин 0,5кр. 0,5мин./0.5кр. 0,5 мин 0,5 кр. 0,5мин. 0,5-1 мин</p> <p>8раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>10раз</p> <p>8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10раз</p> <p>8 раз</p> <p>8раз</p>	<p>Общеразвивающие упражнения(комплекс№1)+П/И</p>	<p>Оздоровительная ходьба оздор. бег+П/И</p>	<p>Общеразвивающие упражнения(комплекс№2)+П/И</p>	<p>Оздоровительная ходьба оздор. бег+П/И</p>
2	<p>Основная часть: Комплекс№1 «Мы - спортсмены» (с мячами) - вдвоём 1. И.П.: стоя лицом друг к другу, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, мяч в правой руке у детей, стоящих в 1-ой и т\3-ей шеренгах 1-8- раскачивание рук вперёд-назад. При движениях рук вперёд переключать мяч в руки товарища 2. И.п.: Сидя парами лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке у детей, стоящих в 1,3-ей шеренгах 1- 2толкнуть мяч товарищу, выпрямляя ноги 3-4-и.п. 3. И.п.:стоя спиной друг к другу, ноги на ширине плеч,мяч в правой руке(1,3шеренга) 1- 2-вернуться вправо и поймать мяч, брошенный товарищем по сигналу 3-4-и.п.То же влево. 4. И.п.-стоя парами спиной друг к другу, ноги врозьна ширине плеч, мяч у одного ребёнка 1-2-наклонясь вперёд, ребёнок передаёт между ногами мяч, а другой берёт 3-4-и.п.оба выпрямляются. 5. И.п.-лёжа на спине парами, ногами друг к другу, у одного ребёнка мяч 1-оба садятся одновременно 2-3-затем один бросает, а другой ловит 4-оба в и.п.</p> <p>Комплекс №2 «Полёт на Луну» 1 И.п.-стоя на коленях, руки на поясе 1- 2-руки в стороны назад, сед на пятки 3- 4- и.п. 2 И.п.-сед с прямыми ногами, руки на колени 1-2-руки в стороны назад, туловище слегка назад 3-4-и.п. 3 И.п.-сед ноги врозь 1,3- поворот туловища вправо(влево), руки вправо(влево)2, 4-и.п. 4 И.п.-лёжа на животе, руки в стороны 1-2-приподнять голову, ноги, руки 3-4-и.п. 5 И.п.-ноги вместе, руки на поясе 1-4-прыжки на 2-х ногах на месте 5-6-ходьба на месте.</p>	<p>Комплекс№1 «Мы - спортсмены» (с мячами) И: Ребята! Отгадайте загадку-и вы узнаете, с каким предметом и что мы сегодня будем делать. Стукнешь о стенку-я отскачу. Бросишь на землю-я подскачу, Я из ладоней в ладони лечу- Смирно лежать никогда не хочу. -Правильно,это мяч. Вы –дружные ребята? Значит, и делать всё будете не по одному, а с другом: 1 «Хлопки» 2«Прокати мяч» 4 «Поймай мяч» 5 «Передай мяч» 6 «Лови мяч»</p> <p>Комплекс №2«Полёт на Луну» И:Все в колонну становись! Подготовка к полёту началась! Ровным кругом друг за другом Дружно, весело шагаем, Выше ноги поднимаем. Врассыпную мы пойдём. Змейкой, шагом и бегом. Приставным, галопом, шагом. Скрестно, с выпадами, рядом.(ходьба+выполнение движений) 1. «Проверим ремни»-«Раз,два,три,ремни прикрепи!» 2.«Подышим поглубже при вздохе»-«Ракета, ввысь лети!Космонавт, глубже дыши!» 3. «Посмотри в иллюминатор»-«Посмотри в иллюминатор, друг!Глянь, сколько звёздсияет вокруг!» 4. «Состояние невесомости»-В»В воздухе,как ласточки парим. Из отсека в отсек в корабле мы летим» 5. «Пытаемся сесть в кресло»-«Садимся мы в кресло с огромным трудом. В 100 раз нам труднее удержаться в нём» 6. «Радость прибытия»-«Радостью охвачена детвора:вот она под ногами-Луна!»</p>	<p>8раз</p> <p>8 раз</p> <p>8 раз</p> <p>10раз</p> <p>8 раз</p> <p>10 раз</p> <p>10раз</p> <p>8 раз</p> <p>8раз</p>	<p>Общеразвивающие упражнения(комплекс№1)+П/И</p>	<p>Оздоровительная ходьба оздор. бег+П/И</p>	<p>Общеразвивающие упражнения(комплекс№2)+П/И</p>	<p>Оздоровительная ходьба оздор. бег+П/И</p>
3	<p>Подвижные игры: М/подвижные игры: 1 «Перебежки» 1 «Летает –не летает» 2 «Земляне и инопланетяне»(с.441) 2 «Назови птенчика»(с.437) 3 «Бездомный заяц» 3 упр.«Подбрось-поймай» 4 «Здравствуй, сосед» (с.439) 4 «Мяч водящему»</p>		<p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p> <p>2-3 раза</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>	<p>+</p> <p>+</p> <p>+</p>
4	<p>Заключительная часть: -Релаксация Парим в космосе»(с.441)</p>		<p>1 мин.</p>				

Словесные указания:

Комплекс №1 «Мы - спортсмены» (с мячами)

И: Ребята! Отгадайте загадку-и вы узнаете, с каким предметом и что мы сегодня будем делать.

Стукнешь о стенку-я отскачу.

Бросишь на землю-я подскачу,

Я из ладоней в ладони лечу-

Смирно лежать никогда не хочу.

-Правильно,это мяч. Вы –дружные ребята?

Значит, и делать всё будете не по одному, а с другом:

1 «Хлопки»

2«Прокати мяч»

4 «Поймай мяч»

5 «Передай мяч»

6 «Лови мяч»

Комплекс №2«Полёт на Луну»

И:Все в колонну становись!

Подготовка к полёту началась!

Ровным кругом друг за другом

Дружно, весело шагаем,

Выше ноги поднимаем.

Врассыпную мы пойдём.

Змейкой, шагом и бегом.

Приставным, галопом, шагом.

Скрёстно, с выпадами, рядом.(ходьба+выполнение движений)

1. «Проверим ремни»-«Раз,два,три,ремни прикрепи!»

2.«Подышим поглубже при вздохе»-«Ракета, ввысь лети!Космонавт, глубже дыши!»

3. «Посмотри в иллюминатор»-«Посмотри в иллюминатор, друг!Глянь, сколько звёздсияет вокруг!»

4. «Состояние невесомости»-В»В воздухе,как ласточки парим. Из отсека в отсек в корабле мы летим»

5. «Пытаемся сесть в кресло»-«Садимся мы в кресло с огромным трудом. В 100 раз нам труднее удержаться в нём»

6. «Радость прибытия»-«Радостью охвачена детвора:вот она под ногами-Луна!»

Комплекс№1 «Мы - спортсмены» (с мячами) - вдвоём

1. И.П.: стоя лицом друг к другу, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, мяч в правой руке у детей, стоящих в 1-ой и т\3-ей шеренгах 1-8- раскачивание рук вперёд-назад. При движениях рук вперёд переключать мяч в руки товарища

2. И.п.: Сидя парами лицом друг к другу, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке у детей, стоящих в 1,3-ей шеренгах 1- 2толкнуть мяч товарищу, выпрямляя ноги 3-4-и.п.

3. И.п.:стоя спиной друг к другу, ноги на ширине плеч, мяч в правой руке(1,3шеренга) 1-2-повернуться вправо и поймать мяч, брошенный товарищем по сигналу 3-4-и.п.То же влево.
4. И.п.-стоя парами спиной друг к другу, ноги врозь на ширине плеч, мяч у одного ребёнка 1-2-наклоняюсь вперёд, ребёнок передаёт между ногами мяч, а другой берёт 3-4-и.п.оба выпрямляются.
5. И.п.-лёжа на спине парами, ногами друг к другу, у одного ребёнка мяч 1-оба садятся одновременно 2-3-затем один бросает, а другой ловит 4-оба в и.п.

Комплекс №2 «Полёт на Луну»

- 1 И.п.-стоя на коленях, руки на поясе 1- 2-руки в стороны назад, сед на пятки 3- 4- и.п.
- 2 И.п.-сед с прямыми ногами, руки на колени 1-2-руки в стороны назад, туловище слегка назад 3-4-и.п.
- 3 И.п.-сед ноги врозь 1,3- поворот туловища вправо(влево), руки вправо(влево)2, 4-и.п.
- 4 И.п.-лёжа на животе, руки в стороны 1-2-приподнять голову, ноги, руки 3-4-и.п.
- 5 И.п.-ноги вместе, руки на поясе 1-4-прыжки на 2-х ногах на месте 5-6-ходьба на месте.