

**Февраль. 1-2 неделя.**

**I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; ходьба в колонне по одному с выполнением заданий. На сигнал: «Мышки!» присесть, на сигнал: «Цапля!» встать на одной ноге, руки в стороны.**

**Чередуем с лёгким бегом.**

**Перестроение в колонну по 3,4,5.**

## **II. Упражнения с гимнастической палкой**

### **1. «Самолёт»**

И. П.: основная стойка, палка внизу. 1- палку вперёд, 2- палку повернуть вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую вверх, 3- палку вперёд параллельно, 4- повернуть палку, опуская левую руку и поднимая правую; 5 – палку параллельно; 6 – и.п.

### **2. «Наклоны вперёд»**

И. П.: стойка ноги врозь, палка в согнутых руках на груди. 1- 2 – наклониться вперёд, коснуться пола; 3 - 4- и. п.

### **3. «Перешагни»**

И. П.: основная стойка, палка на полу горизонтально. 1- шаг правой ногой вперёд ч/палку; 2- приставить левую ногу; 3 – шаг правой ногой ч/палку; 4 – шаг левой назад. То же с левой ноги.

### **4. «Наклоны в стороны»**

И. П.: стоя на коленях, палка за головой на плечах. 1- поднять палку вверх; 2 – наклониться вправо; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4-и. п. То же влево.

### **5. «Прогибания»**

И. П.: лёжа на животе, палка в согнутых руках хватом сверху. 1- прогнуться, палку вынести вперёд; 2 – и. п.

### **6. «Приседания»**

И. П.: основная стойка, хват обеими руками за палку, другой конец палки опирается о пол. 1 -2 – присесть, развести колени врозь; 4 – и.п.

### **7. Упражнение на дыхание. «Регулировщик»**

Встать прямо, ноги на ширине плеч, одна рука поднята вверх, другая отведена в сторону.

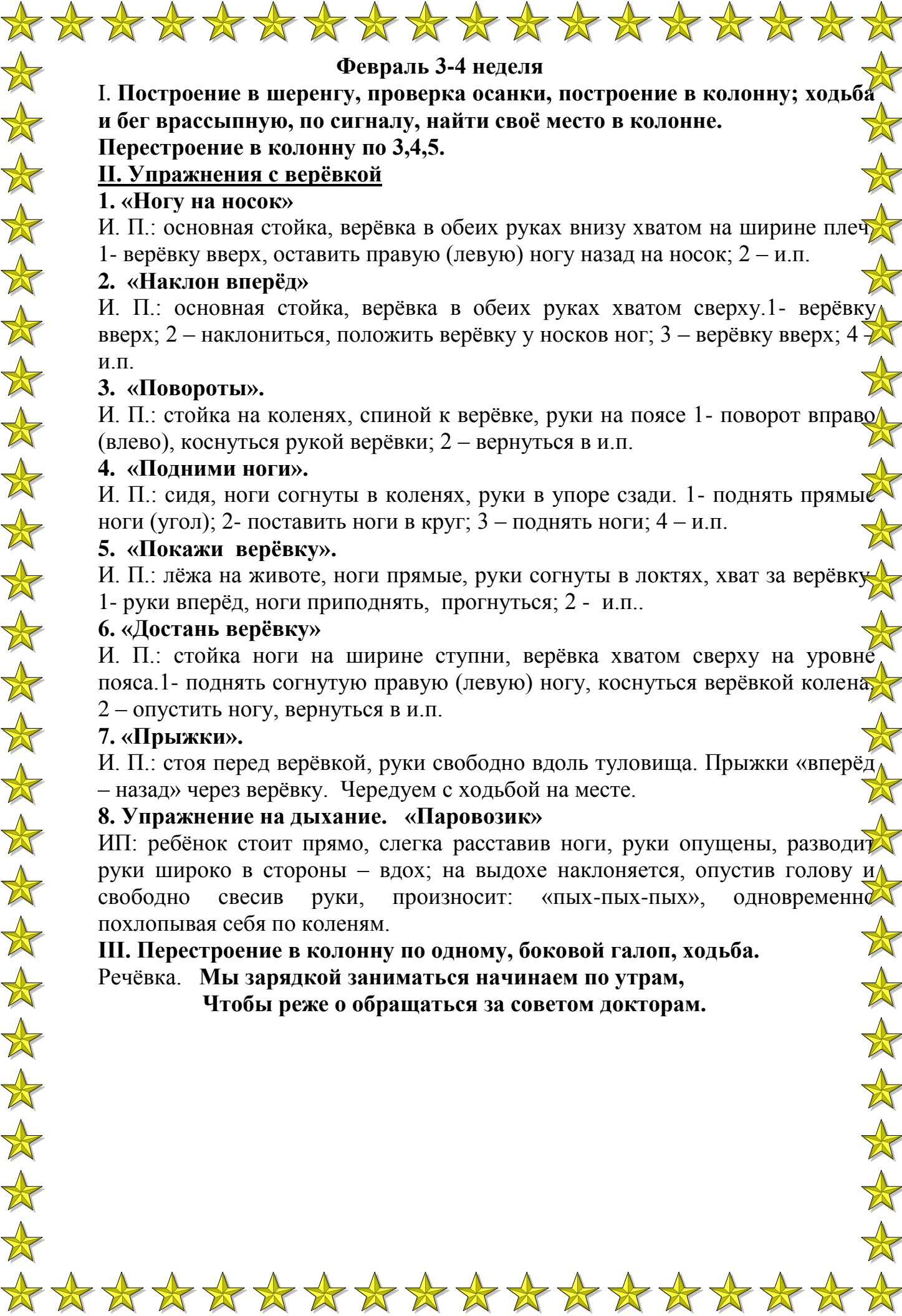
Вдох носом, затем поменять положение рук и вовремя удлиненного выдоха произносить «р-р».

Повторить 5–6 раз.

**III. Перестроение в колонну по одному, ходьба, легкий бег (используем диагональ), ходьба, проверка осанки.**

Речёвка. **В космос путь далек, но чтоб туда добраться.**

**Мы будем каждый день зарядкой заниматься.**



## Февраль 3-4 неделя

**I. Построение в шеренгу, проверка осанки, построение в колонну; ходьба и бег враспынную, по сигналу, найти своё место в колонне.**

**Перестроение в колонну по 3,4,5.**

### **II. Упражнения с верёвкой**

#### **1. «Ногу на носок»**

И. П.: основная стойка, верёвка в обеих руках внизу хватом на ширине плеч. 1- верёвку вверх, оставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 – и.п.

#### **2. «Наклон вперёд»**

И. П.: основная стойка, верёвка в обеих руках хватом сверху. 1- верёвку вверх; 2 – наклониться, положить верёвку у носков ног; 3 – верёвку вверх; 4 – и.п.

#### **3. «Повороты».**

И. П.: стойка на коленях, спиной к верёвке, руки на поясе 1- поворот вправо (влево), коснуться рукой верёвки; 2 – вернуться в и.п.

#### **4. «Подними ноги».**

И. П.: сидя, ноги согнуты в коленях, руки в упоре сзади. 1- поднять прямые ноги (угол); 2- поставить ноги в круг; 3 – поднять ноги; 4 – и.п.

#### **5. «Покажи верёвку».**

И. П.: лёжа на животе, ноги прямые, руки согнуты в локтях, хват за верёвку. 1- руки вперёд, ноги приподнять, прогнуться; 2 - и.п..

#### **6. «Достань верёвку»**

И. П.: стойка ноги на ширине ступни, верёвка хватом сверху на уровне пояса. 1- поднять согнутую правую (левую) ногу, коснуться верёвкой колена; 2 – опустить ногу, вернуться в и.п.

#### **7. «Прыжки».**

И. П.: стоя перед верёвкой, руки свободно вдоль туловища. Прыжки «вперёд – назад» через верёвку. Чередуем с ходьбой на месте.

#### **8. Упражнение на дыхание. «Паровозик»**

ИП: ребёнок стоит прямо, слегка расставив ноги, руки опущены, разводит руки широко в стороны – вдох; на выдохе наклоняется, опустив голову и свободно свесив руки, произносит: «пых-пых-пых», одновременно похлопывая себя по коленям.

### **III. Перестроение в колонну по одному, боковой галоп, ходьба.**

Речёвка. **Мы зарядкой заниматься начинаем по утрам,**

**Чтобы реже о обращаться за советом докторам.**