

Разминки на суше во второй младшей группе.

Сентябрь

1. Посетить бассейн.
2. Побеседовать с детьми, выяснить как приходили сюда раньше.
3. Рассказать, как надо вести себя в бассейне.
4. Показать помещения, где надо раздеваться (пояснить куда и как надо складывать одежду), мыться под душем и плавать.

Октябрь

Комплекс №1

1. Ходьба, легкий бег, ходьба - 40-60 сек.
2. Поднять руки вверх, присесть, руки опустить -3-4 раза.
3. Подпрыгивать на месте ("Мячики")- 3-4 раза по 6-8 поскоков.
4. Тихо пройти по дорожке на носочках.

Комплекс №2

1. Стать в кружок, размахивать прямыми руками вперед-назад, как маятник, - 5-6 раз.
2. Взмахнуть руками через стороны вверх и сделать хлопок над головой - 3-4 раза, опустить руки.
3. Хлопнуть в ладони перед собой, присесть и хлопнуть в ладони внизу 2-3 раза.
4. Спрятать руки за спину, походить на месте , высоко поднимая колени.
5. "Гусеница". Стоя, руки на поясе, вся ступня стоит на полу, поднять пальцы ног над полом, затем подогнуть, таким образом подтянуть ступню вперед - 60 сек.

Ноябрь

Комплекс №1

1. Ходьба, легкий бег, ходьба высоко поднимая колени ("Лошадки") -1 мин.
2. Стоя на месте, энергично размахивать руками вперед-назад - 5-6 раз.
3. Стать в пары лицом друг к другу, держась за руки приседать поочередно - 5-6 раз.
4. Прыгать, продвигаясь вперед, как воробышки -40-60 сек.
5. Ходьба по коврикам.

Комплекс №2

1. Ходьба по дорожке - 40-60 сек.
2. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки - 5-6 раз.
3. Взмахивать одновременно обеими руками вперед-назад - 3-4 раза.
4. Сделать глубокий вдох и подуть себе на ладошку ("Остуди чай")
5. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки.

Декабрь

Комплекс №1

Повторить комплекс №1 за октябрь

Комплекс №2

1. Стоя, энергично двигать руками вправо и влево, подражая полосканию белья.
2. Наклоны вперед, руки на поясе, делать полный вдох и выдох.
3. Прыжки присесть и подпрыгивать повыше.
4. Ходьба по коврикам - 60 сек.
5. "Веселый ежик". Стоя, руки на поясе, прокатывать мяч стопой от носка к пятке, сначала правой ногой, затем левой по 30 сек каждой.

Январь

Комплекс №1

Повторить комплекс №1 за ноябрь

Февраль

Комплекс № 1

1. Ходьба по дорожкам - 40-60 сек.
2. Присесть, обхватить руками колени, встать, выпрямить руки, поднять их вверх -3-4 раза.
3. Сидя на бортике и опершись руками сзади, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно.
4. Подскоки на двух ногах на месте ("Мячики") - не менее 20 раз.
5. "Художник" Стоя, руки на поясе, дети пальцами одной ноги рисуют фигуры, 60 сек.

Комплекс №2

Повторить комплекс №2 за октябрь

Март

Комплекс №1

1. Ходьба по массажным коврикам - 60 сек.
2. Стоя, поднять руки вверх, потянуться, выполнять вращательные движения прямыми руками вперед - назад по 30 сек.
3. Наклоны вперед, руки на поясе , делать полный вдох и выдох - 3-4 раза.
4. "Паучок" переступать по гимнастической палке приставным шагом правым и левым боком по 30 сек.
5. Ходьба и бег по кругу, взявшись за руки - 60 сек.

Комплекс №2

Повторить комплекс №2 за ноябрь

Апрель

Комплекс №1

1. "Веселый ежик" Стоя, руки на поясе, прокатывать мяч стопой от носка к пятке сначала правой. затем левой ногой, по 30 сек.
2. Выполнять вращательные движения одновременно двумя руками вперед, затем назад - по 30 сек.
3. Движения ногами, как при плавании кролем, в упоре сидя сзади на гимнастической скамейке.
4. Присесть и встать 6 раз подряд.
5. Стоя на одной ноге, покачать другой вперед-назад.

Комплекс №2

Повторить комплекс №2 за декабрь.

Май

Комплекс №1

1. "Барабанщик" Сидя на скамье, ноги на полу, пальцы поджаты, отбивать пальцами ног предложенный ритм.
2. Присесть, обхватив колени руками, встать и выпрямиться - 6 раз.
3. Наклониться вперед, выдохнуть, выпрямиться - сделать вдох - 6 раз.
4. Подпрыгивание на двух ногах с продвижением вперед "Воробышки". 60 сек.
5. Ходьба и бег, взявшись за руки по кругу. 60 сек.