**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.

Гусеница, гусеница

В шубке золотистой,

Отправляйся, гусеница,

Под листок тенистый.

**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.

Ежик бегал по дорожке -

Мы массировали ножки.

**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.

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.

Мы сегодня рисовать

Будем только ножками.

Ножки станут выполнять

Замысел художника.

**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.

Ползет паучок по дорожке,

Быстро переставляя ножки.

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.

Ежик бега по дорожке –

Мы массировали ножки.

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" Синя на скамье, ноги на полу, пальцы поджаты, отбивать пальцами ног предложенный ритм.

У меня есть барабан,

Он гремит как ураган!

Но когда его дарили,

Бить потише попросили.

А зачем его иметь.

Если просят не шуметь?

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.

**Разминки на суше в средней группе**

**СЕНТЯБРЬ**

**Комплекс №1**

1.Побеседовать с детьми о значении плавания.

2.Выяснить, знают ли они, какие принадлежности надо иметь для занятий плаванием (трусы, шапочка, мыло, мочалка).

3. Вспомнить о правилах поведения в помещениях бассейна и в воде.

4. Напомнить, что для того чтобы быстрее войти в воду, надо быстро раздеваться, аккуратно складывать, вешать свою одежду.

5.Рассмотреть картинки, где изображены плавающие разными способами пловцы.

**Октябрь**

**Комплекс №1**

1.Ходьба на носках и легкий бег на месте.

2.То же с продвижением вперед и назад, придерживаясь определенного направления.

3.Стоя, поднимать руки вверх и сводить их над головой (потягивание) 5-6 раз, наклоняться вперед, держа руки на поясе и производя выдохи.

4. В упоре сидя сзади на бортике или на полу, двигать прямыми ногами вверх-вниз попеременно -10-12 раз.

5. Подпрыгивать на двух ногах на месте («как мячики») – 2 раза по 10-12 подскоков.

6.Ходьба – 60 сек.

**Комплекс №2**

1.Ходить и бегать парами на месте, держась за руки -60 сек.

2.Стоя в парах лицом друг к другу, поднять руки вверх, подняться на носки, потянуться – 5-6 раз.

3. «Улитка» Стоя, руки на поясе, вся ступня стоит на полу. Поднять пальцы ног над полом, затем подогнуть пальцы ног, упираясь ими в пол, и таким образом подтянуть ступню вперед. Продолжать движение вперед одновременно двумя ступнями.

Как шла улитка по дорожке,

Нам показать помогут ножки.

4.Приседать поочередно, держась за руки -5-6 раз.

5.Сидя на скамейке, поднимать и опускать прямые ноги, обе вместе -5-6 раз.

6.Ходьба по массажным коврикам -60 сек.

**НОЯБРЬ**

**Комплекс №1**

1.Ходьба на месте, высоко поднимая колени.

2.Стоя, ступни параллельно, совершать круговые движения руками поочередно вперед и назад – по 3 раза.

3. В том же положении, руки на поясе, сделать глубокий вдох, наклонившись вперед, сделать энергичный выдох – 5 раз.

4. «Каток» Стоя, руки на поясе, одна нога стоит на гимнастической палке, палка посередине стопы: прокатывать палку вперед-назад, то же другой ногой.

Вот какой у нас каток

Для строительства дорог.

Чтоб разглаживать морщины –

Лучше не найти машины.

5. Поскоки на двух ногах, слегка продвигаясь вперед – 60 сек.

6. Расслабиться – потряхивать руками и ногами.

**Комплекс №2**

1. Стоя, подняться на носки, опуститься на всю ступню – 5 раз.

2. Стоя, ноги слегка расставить, поднять руки вверх, сложить «лодочкой», потянуться. Опустить руки -5-6 раз.

3. Сделать вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох. Энергично выпрямиться -5-6 раз.

4. «Веселый ежик» Стоя, руки на поясе, прокатывать мяч стопой от носка к пятке сначала правой ногой, затем левой.

Ежик бегал по дорожке

Мы массировали ножки.

5. Стоя, делать круговые движения вперед-назад одновременно двумя руками по 4 раза.

6. Ходьба по массажным коврикам -60 сек.

**ДЕКАБРЬ**

**Комплекс №1**

1.Стоя, ноги слегка расставить, делать круговые движения руками («мельница») -5-6 раз.

2. Встать, поднять руки «лодочкой» вверх, голова между рук, подбородок опущен. Потянуться, руки опустить – 5-6 раз.

3. «Раки» Стоя руки на поясе, вся ступня стоит на полу. Поднять пальцы ног над полом, затем подогнуть пальцы ног, упираясь ими в пол, отталкиваться подогнутыми пальцами ног и двигаться назад.

Как раки пятятся назад

Нам не трудно показать.

4.Наклониться вперед, выполнять одновременные движения двумя руками вперед и назад – по 4 раза.

5. Прыжки на двух ногах - «Мячи» - 60 сек.

6. Ходьба по массажным коврикам.

**Комплекс №2**

Повторить комплекс №1 за октябрь

**ЯНВАРЬ**

**Комплекс №1**

1.Ходьба на месте приставным шагом вправо и влево.

2.Стоя, ноги слегка расставив, поднять руки вверх, потянуться, опустить.

3.Сделать глубокий вдох, присесть, обхватить колени руками, сделать выдох, энергично выпрямиться – 5-6 раз.

4. Наклониться вперед, выполнять одновременные движения двумя руками вперед и назад по 4 раза.

5. «Художник» И.П. стоя, руки на поясе. Дети пальцами одной ноги «рисуют» на полу фигуры: кружок, квадрат, змейку и т.п., то же другой ногой – по 30 сек.

Мы сегодня рисовать

Будем только ножками.

Ножки станут выполнять

Замысел художника.

6.Ходьба по массажным коврикам – 60 сек.

**Комплекс №2**

Повторить комплекс №2 за октябрь.

**ФЕВРАЛЬ**

**Комплекс №1**

1.Ходьба, бег на месте, высоко поднимая колени («Лошадки»).

2.Стоя, ноги слегка расставить, поднять руки вверх, вдох. Опустить руки через стороны вниз, выдох – 6 раз.

3. Стоя, ноги вместе, руки вверх ладонями вперед. Наклониться вперед, достать носки ног, выпрямиться – 6 -8 раз.

4. «Каток» И .п. – стоя, руки на поясе. Одна нога стоит на гимнастической палке, палка посередине стопы; прокатывать палку вперед-назад, то же другой ногой – по 3 -4 раза.

Вот какой у нас каток

Для строительства дорог.

Чтоб разглаживать морщины,

Лучше не найти машины.

5. Прыжки на двух ногах на месте с хлопками над головой – 10 раз.

6. Принять положение «стрела», поднимаясь на носки – 6 раз.

**Комплекс № 2**

Повторить комплекс №1 за ноябрь.

**МАРТ**

**Комплекс №1**

1.Стоя, руки за головой, поднять руки вверх, потянуться, опустить руки за голову 2-3раза.

2. Стоя, ноги слегка расставлены, делать круговые движения руками, поочередно вперед и назад -5-6 раз.

3. Стоя, пятки и носки вместе, наклониться вперед, развести руки в стороны 3-4 раза.

4. «Пяточки» И. п. стоя, держась за руки, лицом друг к другу, выполнять перекат с носки на пятку – 1 мин.

5. Ходьба по массажным коврикам.

**Комплекс №2**

Повторить комплекс №2 за ноябрь.

**АПРЕЛЬ**

**Комплекс №1**

1.Ходить в полуприседе , руки за спиной – 60 сек.

2.Стоя, ноги на ширине плеч, поднимать руки вверх, хлопки над головой – 5-6 раз.

3.Наклониться вперед, упр. «Мельница».

4. Присесть, обхватить колени руками, спрятать голову в колени, встать 5-6 раз.

5. «Пяточки» И.п. стоя, руки на поясе, встать на пятки, носки направить к себе, опуститься на всю стопу.

Мы не нежимся в кроватке

Вместе разминаем пятки.

**Комплекс №2**

Повторить комплекс № 1 за декабрь.

**МАЙ**

**Комплекс №1**

1.Ходить на месте, не отрывая носков от пола -60 сек.

2. Стоя, упр. «Мельница» -5-6 раз.

3. Подпрыгивать на двух ногах на месте, как можно выше -60 сек.

4. «Паучок». Переступать по гимнастической палке приставным шагом, пальцы стоп обхватывают обруч.

Ползет паучок по дорожке

Мы массировали ножки.

5. Ходьба по массажным коврикам -60 сек.

**Комплекс №2**

Повторить комплекс №1 за январь.