**Комплекс загальнорозвивальних вправ для дітей третього - четвертого року життя «Зарядка із зайчиком»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Назва вправи | Рухи | Віршований коментар | Методичні вказівки | Дозування |
| 1 | Стежинка | Пересування звичайним кроком по кімнаті | Зайчик милий та привітний,  Показав стежинку діткам.  Ми за зайчиком підемо –  У тінистий ліс зайдемо. | Дитина дихає носом, темп помірний. | 1 хв |
| 2 | Здрастуй, зайчику! | Вихідне положення – ноги нарізно, руки складені за спиною. Нахили тулуба вперед. | Хто вухатого стрічав,  «Здрастуй, зайчику!» - казав.  Всі його вітали радо:  І пташки, й малі звірята. | Під час нахилу дитина робить вдих, повертаючись видих. | 5-6 р. |
| 3 | Друзі | Вихідне положення – стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Почергові повороти тулуба в сторони (вправо, вліво). | Всюди є в зайчиська друзі:  І у гаї, і у лузі,  І в бору, і у діброві –  Друзі в зайчика чудові. | Ноги з місця не зрушувати. | 4-5 р. |
| 4 | Зайчик підростає | Вихідне положення – стоячи, ноги разом, руки опущені. 1 – підняти руки через сторони вгору, стати на носочки, 2 – опуститися на всю ступню, повернутися у вихідне положення. | Зайчик, наш дружок сіренький,  Зовсім був колись маленьким,  А тепер уже підріс,  Ось який він став – дивись! | Зберігати правильність постави. | 4-5 р. |
| 5 | Зайчик - стрибайчик | Вихідне положення – стоячи, руки перед грудьми, ноги разом. Підскоки на місці на двох ногах. | Зайчик вміє наш стрибати:  Подивіться-но, малята!  Ось як спритно, залюбки  Він виконує стрибки. | Темп виконання помірний. Дихати носом. | До 1 хв |
| 6 | Тікаємо від вовка | Біг із поступовим переходом на ходьбу. | Чує зайчик: десь вовчисько,  Може, він десь і неблизько,  Та не варто зволікати –  Краще зразу утікати. | Вправа завершується спокійним кроком. | До 1 хв |

**Комплекс загальнорозвивальних вправ для дітей п’ятого - шостого року життя «Зайчик взимку»**

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| № | Назва вправи | Рухи | Віршований коментар | Методичні вказівки | Дозування |
| 1 | Перетворення | Ходьба по кімнаті на носочках, яка чергується з повільним бігом. | Ми по колу швидко йшли,  Чаклували, як могли,  І тепер ми не малята,  А пухнасті зайченята. | Дитина дихає носом, вправа закінчується ходьбою. | 1 хв |
| 2 | Боязкий зайчик | Вихідне положення – ноги разом, руки на поясі. Повороти голови праворуч-ліворуч. | Зайчик дуже боязкий,  Обережний він такий.  Він голівку повертає:  «А чи вовка тут немає?» | Стежити за поставою, вправу виконувати ритмічно. | 5-6 р. |
| 3 | На городі | Вихідне положення – стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Почергові повороти тулуба в сторони (вправо, вліво). | Зайчик їсти захотів,  На город один забрів.  Глянув він праворуч – пусто,  І ліворуч глянув – пусто:  Взимку не росте капуста. | Ноги з місця не зрушувати. Темп виконання помірний. | 5-6 р. |
| 4 | Лиска замітає слід | Вихідне положення – стоячи на колінах. 1 - сісти на підлогу біля правої п’яти, 2 – повернутись у вихідне положення, 3 – сісти на підлогу біля лівої п’яти, 4 – повернутися у вихідне положення. | Чує зайчик: небезпека,  Десь лисичка недалеко.  По снігу іде-блукає,  Слід хвостищем замітає. | Положення рук довільне. | 5-6 р. |
| 5 | Заячі розваги | Вихідне положення – стоячи, ноги на ширині плечей, руки на поясі. Підскоки на місці на носках. | Біля стежки лісової  Грались зайчики юрбою:  І скакали і стрибали,  Веселились і гуляли. | Темп виконання швидкий. Дихати носом. | 12-15 підскоків |
| 6 | Зайчики змерзли | Вихідне положення – стоячи, ноги на ширині плечей, руки за спиною. Стрибки з ноги на ногу. | Взимку холодно, мороз –  Грітись зайцям довелось,  Куцохвості змерзли трохи,  Скачуть із ноги на ногу. | Дихати носом, дихання не затримувати. | 10-15 стрибків із паузами. |
| 7 | Заяча розмова | Вихідне положення – стоячи, ноги разом, руки опущені. 1 – підняти руки через сторони вгору, зробити вдих, 2 – опустити руки, зробити видих. | Заспокоїлись зайчата,  Стали тихо розмовляти.  Вгору лапки піднімають  І про щось розповідають. | Дихати носом глибоко, повільно. | 5-6 р. |
| 8 | До хатки | Ходьба по колу. | Зайчики ішли до хатки,  В сторони розвівши лапки,  Потім лапки опускали,  Далі разом прямували. | Крок спокійний. | 1 хв |