|  |
| --- |
| **КОМПЛЕКС УТРЕННЕЙ ГИМНАСТИКИ (на степе)**  **А П Р Е Л Ь** |

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| **№**  **№п/п** | **Содержание** | **Дозировка** | **Организационно-**  **методические**  **указания** | **Музыкальное сопровождение** |
| **1.**  **2.**  **3.** | ВВОДНАЯ ЧАСТЬ:  - Ходьба:  - Бег  - Перестроение  ОСНОВНАЯ ЧАСТЬ:   1. Акцентированная ходьба за степом 2. Выставить правую пятку вперед со степа, руки к плечам;   Тоже с левой ноги;   1. Отставить правый носок назад со степа, руки в стороны;   Тоже с левой ноги;   1. Стойка, ноги врозь на степе, наклоны туловищавправо (влево); 2. Акцентированная ходьба на степе; 3. Выпад вправо (влево), руки в стороны; 4. Стойка врозь на степе, наклоны туловища вперед, коснуться руками носков ног; 5. Акцентированная ходьба на степе; 6. Прыжок вперед, сед на доску, упор руками сзади – «велосипед»; 7. Седна доске, руки на поясе, ноги врозь – наклоны вперед, руками достать носочки; 8. Сед по-турецки – встать, шаг назад за доску, руки на поясе   -прыжки: ноги врозь – вместе; ноги вместе;   1. Бег врассыпную; 2. Вернуться за степ и повторить прыжки; 3. Ходьба на степе.   ЗАКЛЮЧИТЕЛЬНАЯ ЧАСТЬ   1. Упражнение на восстановление дыхания; 2. Ходьба друг за другом. | 1круг  3круга  8-12 раз  6-8 раз  6-8 раз  6-8 раз  8-12раз  6-8 раз  6-8 раз  8-12раз  8-10раз  6-8раз  По 8 раз  По 8 раз  8-12раз | -на носках, руки на поясе;  -на пятках, руки в замок за голову  -змейкой;  -поскок  -врассыпную за степ-досками  в пол-оборота направо.  -Спина прямая, плечи расправить, руки согнуты в локтях, смотреть вперед.  -Спина ровная, плечи вперед не заваливать.  -Прогнуться назад,руки прямые.  -Плечи вперед не заваливать.  -Спина прямая, плечи расправить, руки согнуты в локтях, смотреть вперед.  -Спину держать ровно, руки прямые на уровне плеч.  -Ноги в коленях не сгибать.  -Спина прямая, плечи расправить, руки согнуты в локтях, смотреть вперед.  -Ногами описывать круг.  -Ноги в коленях не сгибать.  Прыжки четкие, мягкие.  -Произвольно.  - Руки в стороны – вдох, вни-выдох | «Лягушата»  Вступление  1 куплет  Проигрыш  2 куплет  Проигрыш  3 куплет |