|  |
| --- |
| **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 ЧАСТЬ1. Упражнение на восстановление дыхания;
2. Ходьба друг за другом.
 | 1круг3круга 8-12 раз6-8 раз6-8 раз6-8 раз8-12раз6-8 раз6-8 раз 8-12раз  8-10раз6-8разПо 8 разПо 8 раз8-12раз  | -на носках, руки на поясе;-на пятках, руки в замок за голову-змейкой;-поскок-врассыпную за степ-доскамив 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»Вступление1 куплетПроигрыш 2 куплетПроигрыш 3 куплет |