

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад комбинированного вида №48 «Журавлик»
Города Новочебоксарска Чувашской Республики**

**Комплекс утренней гимнастики
«Веселые скакалки»
для детей подготовительной к школе группы**

**Разработала:
Вициенко Ирина Николаевна,
инструктор по физической культуре.**

Дата проведения:

Новочебоксарск, 2023

Цель: Способствовать укреплению здоровья детей и пробуждению организма для нормальной жизнедеятельности.

Задачи:

- создавать радостный эмоциональный подъем;
- воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям;
- развивать ловкость, быстроту, координацию движений.

Оборудование: скакалки, коврики по количеству детей; музыкальное сопровождение.

части	Содержание	Дозировка	Методические указания
I	Ходьба в колонне по одному, ходьба на носках руки в стороны, ходьба на пятках руки за головой, ходьба на внешней стороне стоп руки за спиной, бег в колонне по одному, обычная ходьба, перестроение в 2 колонны.	по одному кругу на каждую смену движений	Соблюдать интервал, при ходьбе на носках, руки держат прямыми; бежать легко, на носках.
II	1) ИП-ОС скакалка сложенная вдвое, вниз 1-правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх 2-Ип Тоже левой ногой. 2) ИП- ст. ноги на ширине плеч, скакалка вниз 1-скакалка вверх. 2-наклон вправо (влево) 3-скакалка вверх. 4-ИП 3) ИП- ст. ноги на ширине плеч, скакалка вниз 1-присесть, скакалка вперед 2- вернуться в ИП 4) ИП сидя, ноги врозь, скакалка в согнутых руках у груди 1-скакалка вверх 2-наклон к правой(левой) 3- выпрямиться, скакалка вверх 4-ИП 5) ИП лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой 1-2-прогнуться руки выпрямить вперед 3-4 ИП 6) ИП стоя боком к скакалке, прыжок с поворотом на 180	8-10 р. по 4 р. в каждую сторону 6-8 р. по 4 р. в каждую сторону 6-8 раз по 8 прыж/ 3 раза	Подъем рук вверх. Ногу выпрямлять до конца Руки прямые Спину держим прямо, руки выпрямляем Ноги не сгибать Ноги и руки держать прямо. Прыгать мягко приземляясь на полусогнутые ноги. Прыжки чередовать с

			ходьбой на месте.
III	Дыхательное упражнение «Микрофон» Перестроение в колонну по одному друг за другом. Спокойная ходьба.	5-6 раз	Взять скакалку за оба конца. Вдохнуть глубоко носом, на выдохе, издавать звук «Дууу»

Усложнения на 2 неделю: Поворот кругом в движении, ходьба в противоположную сторону.

Увеличить количество повторений ОРУ

6. «Лошадки» ИП- ступня правой (левой) ноги на середине скакалки, ручки в согнутых руках

1- руки вверх, ногу, согнутую в колене вверх

2 - И. П. (8 раз)