

Май
Средняя группа
Комплекс ритмической гимнастики
«Малыш-крепыш»

Оборудование: кегля (кубик).

Взрослый: «Наш(а) (имя ребёнка) любит заниматься зарядкой каждый день. Поэтому наш(а) (имя ребёнка) – малыш(ка)-крепыш(ка)! Сегодня мы с малышом-крепышом будем делать зарядку с кеглей (кубиком)!»

№	Содержание движений	Речь взрослого	Дозировка	Методические рекомендации
1	И. п.: стойка ноги на ширине плеч, кегля внизу в правой руке. В.: 1-2 – подняться на носки, передать кеглю над головой в левую руку. 3-4 – вернуться в и. п. То же с левой руки.	Малыш-крепыш поднимается на носки и передает кеглю из руки в руку.	5-6 раз	Передавать кеглю прямыми руками.
2	И. п.: стойка ноги врозь, кегля в руках, выпрямленных вперед. В.: 1 – наклон вниз, поставить кеглю между ног. 2 – вернуться в и. п. 3 – наклон вниз, взять кеглю. 4 – и. п.	Малыш-крепыш выполняет наклоны вниз.	5-6 раз	Ноги при наклоне не сгибать .
3	И. п.: лежа на спине, ноги согнуты, руки в стороны, кегля в правой руке. В.: 1-2 – сесть на хвостик, передать кеглю под коленями в левую руку. 3-4 – вернуться в и. п. То же с передачей кегли под коленями в правую руку.	Малыш-крепыш укрепляет свой животик.	5-6 раз	Подъем корпуса выполнять без рывков .
4	И. п.: стоя на четвереньках, кегля на полу перед ребёнком. В.: 1-4 – боковым приставным шагом переместиться вправо от кегли. 5-8 – вернуться в и. п. То же перемещение влево от кегли.	Малыш-крепыш шагает то вправо, то влево от кегли.	5-6 раз	Боковые приставные шаги.
5	И. п.: стойка, ноги врозь, руки согнуты. Кегля на полу перед стопами. В.: 1-6 – прыжки вперед, пропуская кеглю между ног. 7-8 – поворот кругом.	Малыш-крепыш прыгает вперёд и пропускают кеглю между ногами. Поворачивается и прыгает назад.	по 2 повтора	Прыгать под счет , кеглю ногами не задевать.

