

МАЙ

2 младшая группа

Комплекс ритмической гимнастики «Малыш-крепыш»

Оборудование: кегля (кубик).

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

№	Содержание движений	Речь взрослого	Дозировка	Методические рекомендации
1	И. п.: стойка ноги слегка расставлены, кегля внизу в одной руке. В.: 1-2 – передать кеглю над головой в другую руку. 3-4 – и. п. То же движение с другой руки.	Малыш-крепыш поднимает руки и передаёт кеглю в другую руку.	4-5 раз	Передавать кеглю выпрямляя руки.
2	И. п.: стойка ноги врозь, кегля в обеих руках, выпрямленных вперед. В.: 1 – наклон вниз, поставить кеглю между ног. 2 –и. п., руки вниз. 3 – наклон вниз, взять кеглю. 4 – вернуться в и. п.	Малыш-крепыш наклоняется вниз, ставит кеглю и выпрямляется. Наклоняется, берёт кеглю и выпрямляется.	4-5 раз	Наклонять туловище, не приседать!
3	И. п.: лежа на спине, ноги согнуты, руки в стороны, кегля в одной руке. В.: 1-2 сесть, передать кеглю в другую руку. 3-4 – и. п.	Малыш-крепыш садится и укрепляет свой животик.	4-5 раз	Садится на хвостик плавно.
4	И. п.: стойка на четвереньках, кегля на полу впереди. В.: 1-6 – ползание вокруг кегли в одну сторону. 7-8 – и. п. То же в другую сторону.	Малыш-крепыш ползёт как собачка вокруг своей кегли.	4 раза	Кеглю не задевать.
5	И. п.: стойка, ноги врозь, руки согнуты. Кегля на полу перед стопами. В.: 1-4 – прыжки вперед, пропуская кеглю меду ногами, поворот на 90 градусов. То же обратно.	Малыш-крепыш прыгает и пропускают кеглю между ног. Очень ловко у него получается – вот так!	2 раза	Прыжки с продвижение вперед, поворот и прыжки назад, поворот.