

Утренняя гимнастика с элементами тай-бо

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

Задачи:

- создать радостный эмоциональный подъём, «разбудить» организм ребёнка, настроить на действенный лад
- воспитывать привычку к ежедневным физическим упражнениям
- развивать все группы мышц, координацию движений. Силу и выносливость
- научить основным элементам самообороны.
- привить детям желание заниматься спортом.

Вводная часть: (Песня гр. Крем'Л-«Три-четыре»)

- Построение и ходьба на месте.

1) И.п. Руки на поясе.

1-наклон головы вперед

2-наклон головы назад.

Повторить 6 раз.

2) И.п. Левая рука вверх

1-2-рывки левой рукой.

3-4-рывки правой рукой.

Повторить 7 раз.

3) И.п. Руки перед грудью.

1-2 -рывки руками, согнутыми в локтях.

3-4-рывки прямыми руками с наклоном влево.

То же самое в правую сторону.

Повторить 6 раз.

4) И.п. Руки на поясе.

1-наклон вперед в правую сторону, руки в стороны.

2-и.п.

3-наклон вперед в левую сторону, руки в стороны.

4-и.п.

Повторить 6 раз.

5) Ходьба на месте

6) Прыжки на двух ногах и хлопки руками над головой.

Основная часть: (музыка для фитнеса).

1) «Джеб» - прямой удар рукой.

И.п. Ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. Руки согнуты в локтях и подняты на уровне лица.



1-короткий удар правой рукой на уровне лица, слегка подкручивая корпус и стопу в правую сторону

2-И.п.

3- короткий удар левой рукой на уровне лица, слегка подкручивая корпус и стопу в левую сторону.

4-И.п.

Повторить 8-10 раз.

2)« Кросс» - прямой удар дальней рукой.

И.п. Левосторонняя стойка. Ноги параллельно друг другу и слегка согнуты. Руки согнуты в локтях на уровне лица.

1-удар дальней рукой вперед на уровне лица, потянуться плечом вперед. Развернуть корпус, вперед и подкручивая слегка левую стопу.

2-И.п.

Повторить 8-10 раз

То же самое в правосторонней стойке.

3)«Хук» - удар локтем.

И.п. Ноги на ширине плеч, слегка согнуты в коленях. Руки согнуты в локтях на уровне лица.

1-удар правым локтем вперед, слегка подкручивая корпус и правую стопу.

2- И.п.

3-удар левым локтем вперед, слегка подкручивая корпус и левую стопу.

4- И.п.

Повторить 7-8 раз.

4)«Фронт-Кик»- прямой удар ногой.

И.п. Ноги на ширине плеч слегка согнуты. Руки согнуты в локтях перед собой.

1-Поднять согнутую в колене правую ногу. Сделать удар вперед, выпрямив ногу и отведя корпус назад.

2-И.п.

3.Поднять согнутую в колене левую ногу. Сделать удар вперед, выпрямив ногу и отведя корпус назад.

4- И.п.

Повторить 8 раз.

5) И.п. Широко расставить ноги, обхватить руками под коленями.

1- Наклониться вниз, стараясь опуститься как можно ниже. Задержаться в таком положении на 5 сек, растягивая заднюю поверхность бедра.

2-Выпрямиться

Повторить 4-5 раз.

б) Выпады вперед, максимально низко опуская таз и фиксируя его в таком положении на несколько секунд.

Повторить 5-6 раз.

Заключительная часть:

1-Вдох руки через сторону вверх – выдох руки через стороны вниз.

2-Вдох обхватить себя руками - выдох руки вниз.

3-4- То же самое.

Свободная ходьба 5 мин.

