

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
детский сад комбинированного вида № 62
г. Новороссийск**

ЦВЕТНЫЕ ВЕРЕВОЧКИ ДЛЯ ОРУ
(для родителей и их детей)

Материал подготовила:
Миронова Лилия Валерьевна.
инструктор по физической культуре

Цель:

1. Укрепление ослабленной мускулатуры, особенно малой и большой мышц спины.
2. Исправление осанки.
3. Улучшение функции дыхания и кровообращения.
4. Упражнять детей в равновесии.

ОРУ с цветными верёвочками.

1. «Петелька» - 8 раз.

И.п. – ноги вместе, руки с верёвочкой вытянуть вперёд, верёвочку держать за концы.

- 1 – соединить руки («сделать петельку»);
- 2 – вернуться в и.п.

2. «Часики» - 10 раз.

И.п. – ноги вместе, руки с верёвочкой отвести назад – вверх.

Наклоны головы вправо-влево («тик – так»).

Обратить внимание на сохранение правильной осанки во время выполнения упражнения.

3. «Хвостик» - 10 раз.

И.п. – стоя на коленях, верёвочка сзади за поясом.

Сгибание туловища вправо – влево, ноги не меняют положение («покрутили хвостиком»).

4. «Догони хвостик» - по 6-8 сек., два раза в каждую сторону.

И.п. – то же, круговые движения на коленях в правую и левую стороны.

5. «Качалочка» - 8 раз.

И.п. – сидя, ноги согнуты в коленях, держать верёвочку за концы под коленями.

- 1 – перекач на спину;
- 2 – вернуться в и.п.

6. Массаж – 2 раза по 8-10 сек.

И.п. – сидя, поднять правую, согнутую в колене ногу и верёвочкой «щекотать» стопу от пятки до носочка и обратно. То же с левой ноги.

7. Прыжки - 10 раз.

Два раза в сочетании с ходьбой.

Прыжки на двух ногах на верёвочке, руки - на поясе, в сочетании с ходьбой по верёвочке.

8. Упражнение на дыхание. 2 – 3 раза.

Игровое упражнение «Саночки»

На сигнал педагога дети встают в пару (по цвету своих верёвочек).

Один ребёнок – впереди, другой – сзади, держась за верёвочки.

Ходьба дробным шагом, с переходом на лёгкий бег и обратно.