

Елементи гейміфікації використовуються при розучуванні: сюжет – «дослідники», ігрові вправи на степ-платформах, за кожну правильно виконану вправу заохочення у вигляді фішок на карті бонусів.

Комплекс ранкової гімнастики «Дослідники»

з дітьми старшого дошкільного віку

Степи розкладаються в шаховому порядку.

I. Ходьба звичайна по залу, ходьба звичайна навколо степ-платформ зі зміною напрямку (20с), на носках, руки тримаючи за головою (15с), ходьба звичайна (10с), ходьба з переступанням через степи (15с), ходьба звичайна (10с), біг «змійкою» у повільному темпі навколо степів (45с), ходьба звичайна (10с), перешикування до степ-платформ.

II. Комплекс загальнорозвивальних вправ:

1. Базовий крок

В.п. – о.с., руки вздовж тулуба (повт. 8р).

1,2 – базовий крок з оплеском перед собою

3,4 – в.п.

2. Випад вперед

В.п. – о.с., руки до плечей, пальці стиснуті в кулаці (повт. 8р).

1 – права нога на степ

2 – потягнутися вперед, руки витягнути, пальці розтиснути. Ліва нога на підлозі. 3 – руки до плечей. 4 – в.п. те саме з лівої ноги.

3. Підйом ноги, зігнутої в коліні

В.п. – ноги на ширині плечей, руки вздовж тулуба (повт. 8р).

1 – права нога на степ

2 – ліве зігнуте коліно вперед, торкнутися ліктем правої руки

3 – ліва нога на підлогу

4 – праву приставити. в.п.

4. Виставляння ноги на на п'яту на степ

В.п. – о.с. на відстані кроку від степа (повт. 8р).

1,3 – права пряма нога на п'яту на степ руки в сторони,

2,4 – в.п. Те саме з лівої ноги.

5. Підйом ноги, сидячі на степ-платформі

В.п. – сидячи на степі, ноги зігнуті в колінах, руками триматися за степ-платформу (повт. 8р).

1 – випрямити праву ногу,

2 – підняти пряму праву ногу вгору,

3 – опустити пряму ногу

4 – в.п. Те саме з лівої ноги

6. Стрибок ноги нарізно - ноги разом (повт. 8р).

В.п. – о.с. на степ-платформі впоперек,

1,3 – зістрибнути зі степ-платформи, ноги в сторони;

2,4 – в.п.

7. Випад в сторони.

В.п. – о.с. на степі. (повт. 6+6 р).

1,3 – випад в сторону, праву потім ліву;

2,4 – в.п.

8. В.п. – о. с., руки на поясі. Базовий крок (повт. 8р).

III. Ходьба звичайна навколо степ-платформ (праворуч, потім ліворуч).

Вправа-релаксація на встановлення дихання стоячі на степ-платформі (45с).