

## Физические упражнения для детей старшего дошкольного возраста.

Ходьба на носках, руки за голову в замок, ходьба на пятках – руки за спину.

Комплекс ОРУ (№1)

I. И.п. – стойка ноги врозь.

1- Руки вверх через стороны, подняться на носки, потянуться вверх.

2- И.п. (6-7 раз).

II. Стойка ноги врозь, руки за голову в замок.

1- наклон вправо.

2- И.п.

3,4 - то же в другую сторону (5-6 раз).

III. И.п.- сед ноги вместе, руки в упоре сзади.

1,2,3 – при пружинистых наклона вперед.

4 – И. п. (5-6 раз).

IV. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, ноги согнуты, ступни стоят прижатые пятками у ягодиц.

1 – опираясь на руки, оторвать таз от пола, прогнуться.

2- И. п. (5-6).

V. И. п. – лежа на животе, руки согнуты в локтях, кисти под подбородком.

1- мах правой назад.

2 – и.п.

3,4 – то же левой ногой. (5-6 раз).

VI. И.п. – стойка ноги врозь.

1 – полуприсед – руки вперед с фиксацией позы.

2- и. п. (8-10 раз).

VII. И. п. – стойка на правой ноге, захватить левой рукой прямым хватом левую ногу за голеностоп, согнув ногу в колене и прижав пятку под ягодицу.

Прыжки на одной ноге на месте с поворотом направо и налево.

То же на другой ноге.

Упражнения с мячом большого диаметра (21-23 см, вес до 700 гр.).

Из положения стоя на четвереньках, ползание по ковру, толкая мяч головой впереди себя. (1-2 раза по 3-4 м). Далее поставить два ориентира на расстоянии 3-4 метра (например кубики) как ворота шириной около 70 см. Выполнить упражнение, пытаясь закатить мяч в ворота (2-3 раза).

### **УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ В СПОРТИВНОЙ ОБУВИ (КЕДЫ ИЛИ КРОСОВКИ).**

Прыжки толком двумя из положения полуприседа, стойка ноги врозь, руки отведены назад.

Прыжки выполняются по всей длине ковра в длину в  $\frac{3}{4}$  силы с приземлением в полный присед и выносом рук вперед (3-4 раза).

**ВСЕ УПРАЖНЕНИЯ ВЫПОЛНЯЮТСЯ НА СВОБОДНОМ ПРОСТРАНСТВЕ БЕЗ ПОСТОРОННИХ ПРЕДМЕТОВ НА ПОЛУ.**