

## Физические упражнения для детей старшего дошкольного возраста.

Ходьба на носках «змейкой» обходя предметы (например кубики), расставленные в шахматном порядке, руки за голову в замок, ходьба на пятках по диагонали – руки за спину. Ходьба высоко поднимая колени, руки на поясе.

### 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.

1. Ходьба в упоре лежа углом (таз незначительно поднят) правым и левым боком (можно по кругу налево или направо в обход) (3-4 м по 2-3 раза).

2. На расстоянии 2,5 -3 метров поставить предметы (например кегли или башню из кубиков.

Катание мяча между ног из положения широкой стойки, стоя спиной направлению катания в предметы (10 -12 раз). Колени не сгибать, наклоняться за мячом, заводя руки максимально назад и толкая мяч кистями.

3. Выпрыгивание вверх из положения полуприседа с доставанием высоко висящего предмета над головой (например мяча среднего диаметра в пакете с ручками) (6-10 раз).

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