

Физические упражнения для детей старшего дошкольного возраста.

Комплекс оздоровительной гимнастики (№2).

I. И.п.- стойка ноги врозь, руки на пояс.

1- наклон головы вперед, спину ссутулить, локти свести вперед.

2- И.п.

3 - Наклон головы назад, локти отвести назад, прогнуться в грудной клетке, лопатки соединить.

4 – И.п. (5-6 раз).

II. И.п. – стойка ноги врозь, руки на пояс.

1,2,3, 4 – круговые движения плечами вперед.

5,6,7,8 – то же назад (4- 5 раз).

III. И.п.- стойка ноги врозь.

1 – руки в стороны.

2 – наклон вправо, правую кисть положить на колено сбоку правой ноги. Зафиксировать позу.

3- стойка ноги врозь, руки в стороны.

4- и п. То же в другую сторону (4 раза).

IV. И. п. – стойка ноги врозь.

Переступая руками, прийти в положения упора лежа.

Переступая руками, вернуться в и. п. Ноги от пола не отрывать, колени не сгибать. (3-4 раза).

V. И. п. – лежа на животе, кисти под плечами, пальцами вперед.

1- разогнуть руки, прогнуться в спине, наклонив голову назад, ноги согнуть в коленях, носки оттянуть, потянуться носками к голове (4 раза)

VI. И.п. – лежа на животе, руки в стороны-вниз, прижаты к полу ладонями.

1 – прогнуться, отрывая плечи, грудь, ноги и руки от пола. Зафиксировать позу. Ноги не сгибать.

2- и. п. (4-6 раз).

VII. И. п. – Стойка ноги врозь, носки в стороны.

1 – присесть на всю стопу, руки в стороны.

2- и. п. (8-10 раз). Упражнение выполнять в медленном темпе.

Упражнения на укрепление мышц спины.

Ползание на четвереньках.

1. Встав на четвереньки, прогнуть спину, поднять голову и продвигаться вперед мелкими переступаниями рук и ног (3-4 м. 2-3 раза).

2. Встав на четвереньки, ползти вперед, поочередно передвигая скользящими движениями руки и ноги и приближая грудь к полу (3-4 м. 2-3 раза).

УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ В СПОРТИВНОЙ ОБУВИ (КЕДЫ ИЛИ КРОСОВКИ).

Прыжки на двух с небольшим продвижением вперед: прыжок - ноги вместе, прыжок ноги врозь.

Руки на поясе. При наличии гимнастической палки выполнить упражнение с палкой на плечах (3-4 м. 3 раза).

Набрасывания колец на предмет (при наличии игры).

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