

Физические упражнения для детей старшего дошкольного возраста.

Ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках – руки за спину. Ходьба на внешней стороне стопы, руки за спину. Ходьба выпадами, руки на поясе.

Комплекс ОРУ с двумя кеглями или с пластиковыми бутылками 0,5 л (№5).

I. И. п. – стойка ноги врозь, кегли в руках.

1- руки в стороны.

2- руки вверх, посмотреть на кегли.

3 – руки в стороны.

4- и.п. (6-7 раз).

II. И. п. – стойка ноги врозь, кегли в руках.

1 – наклон вправо-вперед, поставить кегли с правой стороны на расстоянии стопы от пятки правой ноги.

2- стойка ноги врозь, руки на поясе.

3- наклон вправо-вперед, взять кегли.

4- стойка ноги врозь, руки на пояс, кегли в руках.

То же в другую сторону (4-6 раз в каждую сторону).

III. И. п. – стойка на коленях, кегли у плеч.

1-поворот вправо с полуприседом, поставить кегли вдоль правой голени.

2- стойка на коленях, руки на поясе.

3- поворот вправо с полуприседом, взять кегли.

4- и.п.

То же влево (4-6 раз в каждую сторону).

IV. И.п. – стойка на коленях, кегли у плеч.

1- присесть на пятки, грудью лечь на колени, потянуться руками вперед, поставить кегли.

2- стойка на коленях, руки на поясе.

3 - присесть на пятки, грудью лечь на колени, потянуться руками вперед, взять кегли.

4- и.п. (4-5 раз).

V. И.п. – сед ноги врозь, кегли у плеч.

1 – наклон вперед, кегли поставить между пяток, колени не сгибать.

2- сед ноги врозь, руки на пояс.

3- наклон вперед, кегли взять.

4 -и п. (5-6 раз).

VI. И. п. – лежа на спине, руки вдоль туловища, кегли в руках.

1- поднять ноги, незначительно согнутые в коленях до прямого угла, руки вперед, коснуться верхушкой кеглей носков ног.

2- медленно вернуться в и.п. (6-7 раз)

VII. И.п.- стойка ноги врозь, кегли у плеч.

1- присесть, поставить кегли впереди себя.

2- стойка ноги врозь, руки на поясе.

3- присесть, взять кегли.

4 – и.п. (4-5 раз).

VIII. Прыжки на двух вокруг кеглей вправо, руки на поясе, и то же влево.

1. Встать на четвереньки, прогнуть спину, голову вверх, кеглю (пластиковую бутылку 0,5 л.) положить на поясницу. Ползание на четвереньках, прогнув спину с кеглей на пояснице («добрая кошечка») 3-4 метра (3-4 раза).

2. **Упражнение выполняется в спортивной обуви.** Прыжки на одной «змейкой» между кубиками (5-6 шт) с небольшим продвижением вперед (3-4 раза на каждой ноге).

3. Подвижная игра «Боулинг». Катание мяча среднего диаметра одной рукой в кегли, или башню из кубиков. Расстояние до цели 2 – 3 метра. То же выполнить левой рукой.

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

Физические упражнения для детей младшего и среднего дошкольного возраста.

Ходьба на носках, руки на поясе, ходьба на пятках – руки за спину.

Комплекс ОРУ с кеглей или с пластиковой бутылкой 0,5 л (№5).

I. И.п.- стойка ноги врозь, кегля в правой руке.

1- руки в стороны.

2- руки вниз, кеглю пережить внизу-спереди в левую руку.

3 – руки в стороны.

4- руки вниз, кеглю переложить внизу-сзади в правую руку.

То же с левой руки (по 3-4 раза в каждую сторону).

II. И п– стойка ноги врозь, кегля в правой руке.

1 – наклон вправо-вперед, поставить кеглю с правой стороны на расстоянии стопы от пятки правой ноги.

2- стойка ноги врозь, руки на поясе.

3- наклон вправо-вперед, взять кеглю правой рукой.

4- выпрямляясь, переложить кеглю в левую руку.

То же в другую сторону (3-4 раза в каждую сторону).

III. И п– стойка на коленях, кегля в обеих руках, прижата к груди вертикально.

1-поворот вправо, отвести кеглю в сторону.

2- и. п.

3,4 – то же влево (4-5 раз).

IV. И п– сед ноги врозь, кегля у груди в обеих руках вертикально.

1 – наклон вперед, кеглю поставить между пяток, колени не сгибать.

2- сед ноги врозь, руки на пояс.

3- наклон вперед, кеглю взять обеими руками.

4 -и п. (4-5 раз).

V. И п– лежа на спине, руки вдоль туловища, кегля в правой руке.

1- поднять правую ногу, согнутую в колене, переложить кеглю под коленом в левую руку.

2- опустить и выпрямить ногу и руки.

3,4 – то же с левой ноги и руки. (4-5 раз).

VI. Прыжки на двух вокруг кегли вправо руки на поясе и тоже влево

1. Встать на четвереньки, прогнуть спину, голову вверх, кеглю (пластиковую бутылку 0,5 л.) положить на поясницу. Ползание на четвереньках, прогнув спину с кеглей на пояснице («добрая кошечка») 3-4 метра (2-3 раза).

УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ В СПОРТИВНОЙ ОБУВИ (КЕДЫ, КРОСОВКИ ИЛИ САНДАЛИ НА РЕЗИНОВОЙ ПОДОШВЕ С ЗАКРЫТЫМ НОСОМ).

2. Прыжки на двух, с небольшим продвижением вперед между предметами «змейкой», поставленными в один ряд (3-4 раза).

3. Подвижная игра «Боулинг».

Из положения стойка ноги врозь согнувшись в полуприседе прокатить мяч в цель (выстроенная стена – башня из кубиков, или кегли (пластиковые бутылки) с расстояния 2 -3метра (4-5 раз).

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

Физические упражнения для детей младшего и среднего дошкольного возраста.

Комплекс оздоровительной гимнастики (№6).

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

1- поворот головы влево.

2-и.п.

3-поворот головы вправо.

4-и.п. (4-5 раз).

II. И п- стойка ноги врозь.

1- руки вперед.

2 – махом руки назад-книзу.

3 – руки вперед.

4 – и.п. (4-5 раз).

III. И п– стойка ноги врозь, руки на поясе.

1- наклон вправо.

2- и.п.

3,4 – то же влево (4-5 раз).

IV. И п– стойка ноги врозь.

1 – руки вперед, вверх, потянуться вверх руками.

2 – медленно выполнить наклон вперед, зафиксировать положение.

3 – медленно выпрямится, руки вверх.

4 – и. п. (5-6 раз).

V. И п– сед ноги вместе, руки сзади в упоре.

1- незначительно сгибая руки и отклоняя плечи, поднять правую ногу и зафиксировать положение.

2 – и.п.

3,4 – то же левой ногой (4-5 раз).

VI. И.п. – стойка ноги врозь.

1- присесть, вытянуть руки вперед.

2 – встать, руки спрятать за спину (5-6 раз).

VII. И.п.- основная стойка, руки на поясе.

Прыжки на двух на месте и с поворотом направо и налево.

Ходьба на месте.

1. Ползание по-пластунски по всей длине ковра, и подлезание под гимнастическую палку (3-4 раза).

2. УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ В СПОРТИВНОЙ ОБУВИ (КЕДЫ, КРОСОВКИ ИЛИ САНДАЛИ НА РЕЗИНОВОЙ ПОДОШВЕ С ЗАКРЫТЫМ НОСОМ).

Прыжки в длину с места.

Прыжки толком двумя из положения полуприседа, стойка ноги врозь, руки отведены назад через шнуры или гимнастические палки, разложенные в один ряд (5-6 палок) (4-5 раз). Прыжки можно выполнять, используя одну палку или шнур, при этом после каждого прыжка необходимо выполнять поворот к палке. Приземляться перекатом с пяток на носки в полуприсед или в полный присед с выносом рук вперед.

3. Подвижная игра «По ровненькой дорожке» (2 раза).

Игру желательно провести, надев обувь с застежкой, с закрытым носом на резиновой подошве, во избежание травм стоп.

Движения выполняются в соответствии с текстом.

По ровненькой дорожке,

По ровненькой дорожке

Шагают наши ножки:

Раз, два, раз, два,

По камешкам, по камешкам...

В яму – бух!

Сначала выполняется ходьба, далее на слова «по камушкам, по камушкам» - прыжки на двух с небольшим продвижением вперед, на слова «в ямку бух» - присесть. Далее на слова «Вылезли из ямки» ребенок поднимается, и игра повторяется.

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

Физические упражнения для детей старшего дошкольного возраста.

Комплекс оздоровительной гимнастики (№6).

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

1- наклон головы влево.

2-и.п.

3-наклон головы вправо.

4-и.п. (5-6 раз).

II. И. п- стойка ноги врозь.

1- круговым движением руки вперед, вверх-в стороны, назад-книзу, голову назад.

2- и.п. (4-5 раз).

III. И. п- стойка ноги врозь, руки на поясе.

1- правую руку в сторону.

2- правую руку вверх, наклон влево.

3- стойка ноги врозь, правая в сторону.

4 – и.п.

5,6,7,8 – то же вправо (4 раза).

IV. И.п. -стоя на коленях, руки на поясе.

1- наклон назад с поворотом вправо, правой рукой достать пятку правой ноги, левую руку вверх.

2 – и.п.

3,4 – то же влево (4 раза).

V. И. п– стойка ноги врозь.

1- руки в стороны.

2- руки вперед, кисти вместе, наклон вперед, руками постараться достать пол, заводя руки назад-вниз.

3- стойка ноги врозь, руки в стороны.

4 – и.п. (4-5 раз)

VI. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1- согнуть правую ногу, обхватывая руками, подтянуть к животу.

2- и.п.

3 – то же с левой ноги (4-5 раз).

VII. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища.

1- сгибая ноги в коленях, поднять ноги до прямого угла, выпрямить колени.

2 – вернуться в и.п. в обратном порядке (5-6 раз).

VIII. И. и– стойка ноги врозь.

1,2,3 – три пружинистых полуприседа, руки вперед.

4- и.п. (4 раза).

1. Ползание по-пластунски на расстояние 3- 4 метров, подлезание под гимнастическую палку высотой около 40 см. (3-4 раза).

2. УПРАЖНЕНИЕ ВЫПОЛНЯЕТСЯ В СПОРТИВНОЙ ОБУВИ (КЕДЫ ИЛИ КРОСОВКИ).

Прыжки на двух с небольшим продвижением вперед, руки на поясе (3-4 м).

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).

3. Вращение обруча на талии.

4. Набрасывание колец на предмет (при наличии игры).

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