

Комплекс оздоровительной гимнастики для детей старшего возраста

Содержание	Число повторений	Методические указания
Подготовительная часть- 15 мин. Построение в одну шеренгу. Проверка пульса. Фигурная ходьба змейка, ускоренная ходьба, бег 60 сек., ходьба замедленная, дыхательные упражнения. Перепостроение в колонну по четыре для занятий в основной части урока.		
Основная часть - 22 мин. 1. Упражнение. Основная стойка. Одновременное поднятие руки и ноги и сторону (поочередно сначала левой, затем правой).	10- 12 раз	
2. Упражнение. Опираясь на скамейку, сгибать и разгибать руки в локтях.	6-8 раз	Темп средний
3. Упражнение. Сесть на скамейку, руки на поясе. Встать, поднять руки в стороны и наклонить туловище влево-вправо, сесть, руки на поясе.	6-8 раз	
4. Упражнение. Сидя поперек скамейки, руки на затылке. Наклон туловища вниз с разгибанием рук вниз, возврат в исходное положение.	8-10 раз	Выдох Вдох
5. Упражнение. Встать левым боком к скамейке, носок левой ноги поставить на край скамейки, руки на поясе. Наклон туловища влево. Руки в сторону. Вернуться в исходное положение.	6-8 раз	Выдох Вдох
6. Упражнение. Сесть на скамейку, ноги вытянуть, руки вверх и одновременно опустить руки к ноге, опустить ногу в исходное положение и руки вверх. Поочередно левой и правой ногой.	6-8 раз	Выдох Вдох
7. Упражнение. Встать за скамейкой, руки на поясе, пружинистые приседания на носках.	10- 12 раз	Темп средний
8. Упражнение. Стойка ноги врозь, поднять руки вперед, в стороны, опустить вниз в исходное положение.	10 раз	Вдох Выдох
9. Упражнение. Ходьба на носках на широкой площади скамейки, руки на затылок, дойти		

до конца скамейки, повернуться кругом и обратно.

10. Упражнение. Ходьба с отведением прямой ноги в сторону.

11. Упражнение. Ходьба с полуприседанием на ногах, с различными движениями рук до конца и обратно. Игра «Ножной мяч в круге», «Охотники и утки».

Заключительная часть - 8 мин.

Ходьба в различных направлениях, ходьба 3 счета вдох. 6 счетов выдох. Ходьба мягким шагом. Проверка пульса, задание на дом.