

**КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ**  
**ДЛЯ ДЕТЕЙ СТАРШЕГО**  
**ДОШКОЛЬНОГО ВОЗРАСТА**\*



---

\* Пензулаева Л. И. «Физическая культура в детском саду. Система работы в старшей группе»

Борисова М. М. «Малоподвижные игры и игровые упражнения для детей 3-7 лет. Сборник игр и упражнений»

## УВАЖАЕМЫЕ РОДИТЕЛИ!

Рекомендуемый комплекс упражнений содержит общеразвивающие упражнения с использованием различных предметов (скакалка, мяч, гимнастическая палка, обруч, флажки, кубики и др.) и игры малой подвижности, которые можно проводить в домашних условиях.

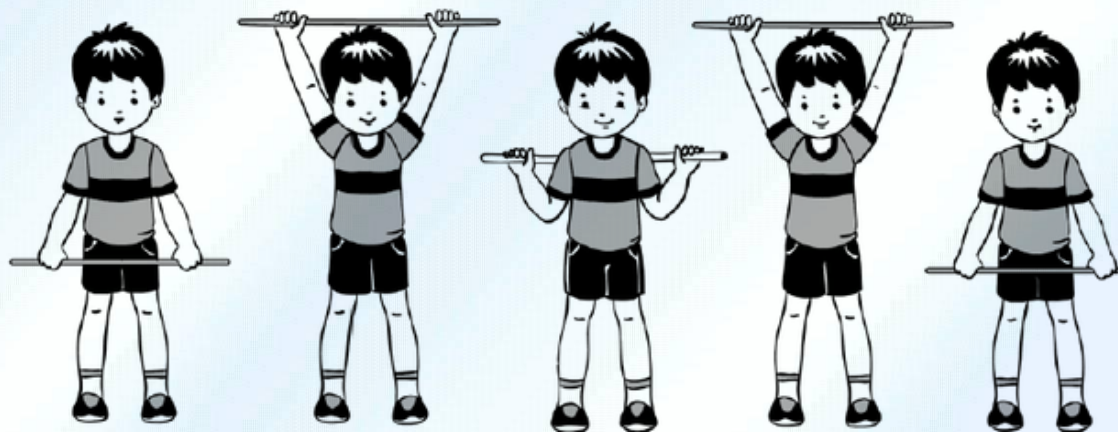
**ЗАДАЧИ.** Повторить ходьбу и легкий бег между предметами; упражнять в сохранении равновесия при ходьбе по прямой; упражнять в прыжках и метании мяча.

**I часть.** Проверка осанки; ходьба и легкий бег между предметами, ходьба враспышную между предметами.



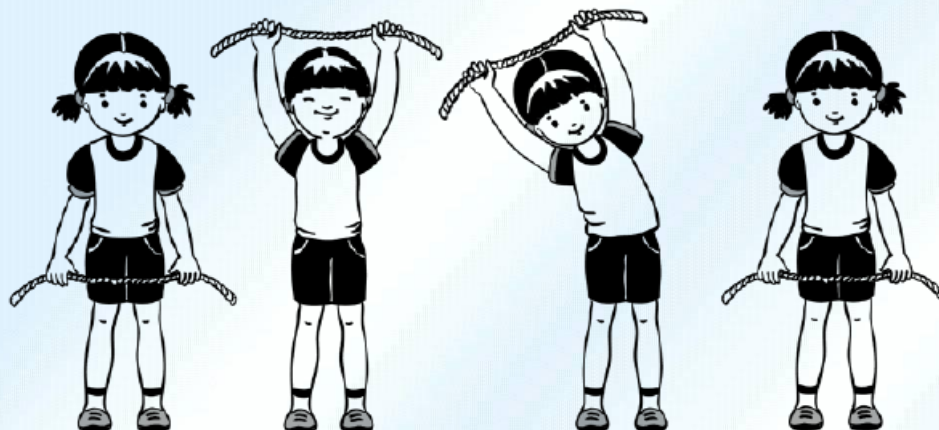
**II часть.** Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

1. И. п. – основная стойка, палка вниз. 1 – палка вверх; 2 – опустить за голову; 3 – палка вверх; 4 – исходное положение.

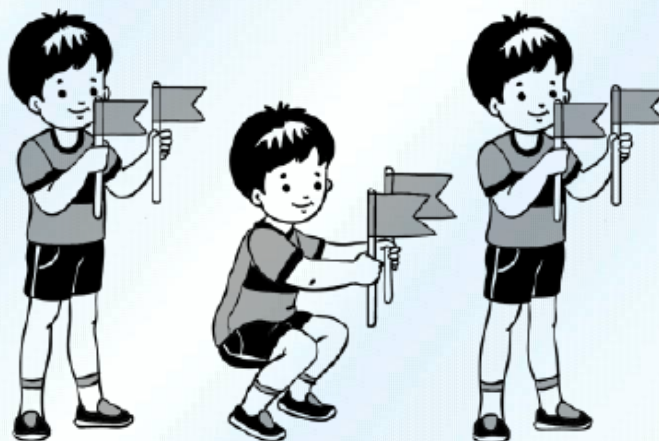


**Примечание:** здесь и далее описаны упражнения с использованием гимнастической палки, но ее можно заменить на другой предмет.

2. И. п. – стойка ноги врозь, палка на грудь. 1 – палка вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, палка вверх; 4 – исходное положение. То же влево.



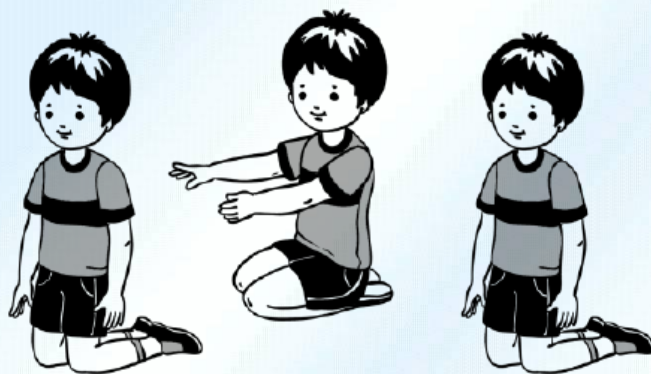
3. И. п. – основная стойка палка на грудь. 1–2 – присесть, палка вперед; 3 – 4 – исходное положение.



4. И. п. – сидя, ноги врозь, палка на грудь; 1 – палку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться носков ног; 3 – выпрямиться, палку вверх; 4 – вернуться в исходное положение.



5. И. п. – стойка в упоре на коленях, палка вниз. 1 – 2 – сесть справа на бедро, палку вынести вперед; 3– 4 – вернуться в исходное положение.



6. И. п. – основная стойка, руки свободно вдоль туловища, палка на полу. Прыжки через палку с поворотом кругом.



### Основные виды движений.

1. Равновесие – ходьба по прямой (для ориентира можно использовать ленту), руки в стороны.

2. Прыжки через бруски или кубики (расстояние между предметами 50 см), 2–3 раза.

3. Броски мяча двумя руками из-за головы, 10–15 раз.

После показа взрослым и объяснения ребенок выполняет упражнения в равновесии в среднем темпе, взрослый осуществляет страховку.

Далее выполняются прыжки через бруски или кубики без паузы. Основное внимание уделяется энергичному отталкиванию от пола и приземлению на полусогнутые ноги.

Ребенок встает напротив взрослого, в руках у ребенка мяч. По команде он бросает мяч взрослому (двумя руками снизу, из-за головы).

**III часть.** Игры малой подвижности «КТО УШЕЛ?», «ТАК МОЖНО, ТАК НЕЛЬЗЯ».

## ПОДВИЖНАЯ ИГРА «КТО УШЕЛ?»

Спокойная игра развивает внимание, память.

В эту игру можно играть дома всей семьей. В качестве игроков также можно использовать любимые игрушки, которые расставляются полукругом. Выбирается водящий. Он должен запомнить стоящих с ним рядом игроков или игрушки, а затем выйти из комнаты или отвернуться и закрыть глаза. Один из игроков (игрушка) прячется. Затем водящему говорят: «Отгадай, кто ушел?». Задача водящего угадать, кто из игроков (игрушек) пропал, он должен его назвать. Если водящий угадал, то выбирает кого-нибудь вместо себя, если нет, то водит еще раз.

**Важно помнить!** Жульничать и подглядывать нельзя. Подсказывать тоже. Игра повторяется 4–5 раз.

**Указания.** Нельзя подсказывать, кто ушел. Можно никому не прятаться, тогда водящий заметит, что все остались на местах.

## ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ТАК МОЖНО, ТАК НЕЛЬЗЯ».

Игра развивает внимание, быстроту движения.

Игроки стоят в кругу. Водящий, стоя в центре круга, объясняет всем, что на его слова «Делай так!» все должны смотреть на него и делать движения, им показанные, а на слова «Не делай так!» – стоять с опущенными руками и движения не повторять. Те, что ошибаются, проигрывают и отходят на один шаг назад. Игра продолжается. Если допустившие ошибку игроки дальше покажут движения правильно, они могут снова вернуться в круг.