



***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 без предметов и игры малой подвижности, которые можно проводить в домашних условиях.

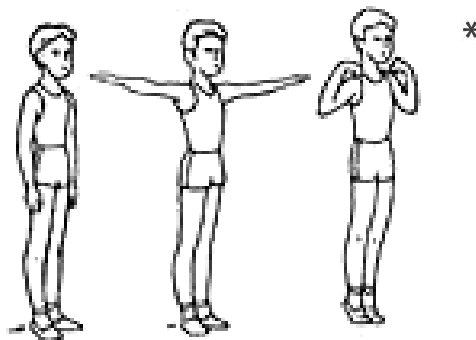
Чтобы многократное повторение общеразвивающих упражнений не вызывало у детей скуку, нужно сочетать их с ходьбой на месте, подскоками, хлопками, поворотами.

ЗАДАЧИ. Упражнять в ходьбе и беге между предметами; закреплять навыки лазанья на гимнастическую стенку; упражнять в сохранении равновесия и прыжках.

I часть. Ходьба и легкий между предметами.

II часть. Общеразвивающие упражнения без предметов.

1. И. п. – основная стойка, руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам; 3 – руки в стороны; 4 – исходное положение.



2. И. п. – основная стойка, руки на пояс. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – исходное положение.



* Нечаев А. В., Методика проведения общеразвивающих упражнений и подвижных игр. Учебно-методическое пособие

3. И.п. – стоя, ноги на ширине плеч, пальцы рук сцеплены; 1 – руки вверх с полунаклоном назад; 2 – энергичный наклон вперед, руки вниз (между ног); вернуться в исходное положение. При наклоне ноги в коленях не сгибать.



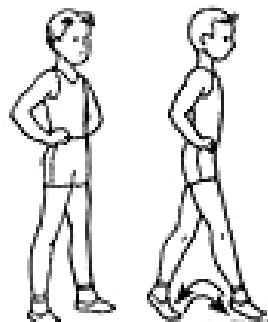
4. И.п. – лежа на животе, руки вдоль туловища; 1 – 2 – поднять голову, плечи, руки и ноги, прогнуться («рыбка»); 3 – 4 – и.п. Во время прогибания руки и ноги должны быть прямыми.



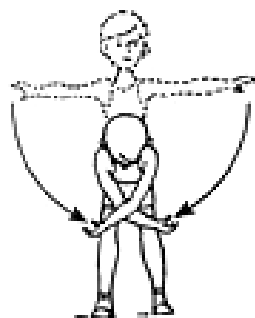
5. И.п. – лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища; 1 – 2 – поднять таз, прогнуться; 3 – 4 – исходное положение.



6. И.п. – стоя, ноги врозь, руки на поясе; 1 – прыжком правую ногу вперед, левую назад; 2 – прыжком левую ногу вперед, правую назад.



7. И. п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны. Наклониться вперед, «бросить» расслабленные руки вниз.



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.

Повторить игровые упражнения. Прыжки: в длину с места; перепрыгивание через шнуры.

III часть. Игра малой подвижности

Достоинством приведенных ниже игр является то, что для их проведения не требуются какие-то специальные игрушки, пособия и т. п. В играх используются подручные материалы, которые есть в любом доме.

«ПЕРЕНЕСИ ПРЕДМЕТЫ»

Цель: учить по сигналу переносить предметы по одному, развивать точность, быстроту, ловкость.

У этой игры множество вариаций, но суть одна – нужно предметы перенести из одного места в другое. Ставится емкость с какими-то предметами, например шариками или мячиками, и пустая емкость, в которую эти предметы надо перенести. Переносить можно руками, а можно с помощью ложки или другого вспомогательного предмета, в зависимости от того, что надо переносить. Взрослый командует: «На старт, внимание, марш» и ребенок бежит к корзине, забирает предмет и несет его в другую корзину, и т. д. пока не перенесет все предметы. В эту игру детям интересно играть как под музыку, так и на время.

ПОДВИЖНАЯ ИГРА «МАРТЫШКИ»

Игра развивает внимание, быстроту движения.

Взрослый показывает движения и произносит текст, а ребенок повторяет движения в соответствии с текстом.

Мы – веселые мартышки.

Мы играем громко слишком.

Мы в ладоши хлопаем,

Мы ногами топаем,

Надуваем щечки,

Скачем на носочках

И друг другу даже

Язычки покажем.

Дружно прыгнем к потолку,

Пальчик поднесем к виску.

Шире рот откроем,

Гримасы все состроим.

Как скажу я цифру 3 –

Все с гримасами замри!

Прыгают

Хлопают

Топают

Надувают щеки

Подпрыгивают на месте

Показывают язык

Подпрыгивают

Подносят к виску палец

Открывают рот

Строят гримасы

Замирают на месте с гримасами