

**ИГРОВЫЕ УПРАЖНЕНИЯ**  
**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!

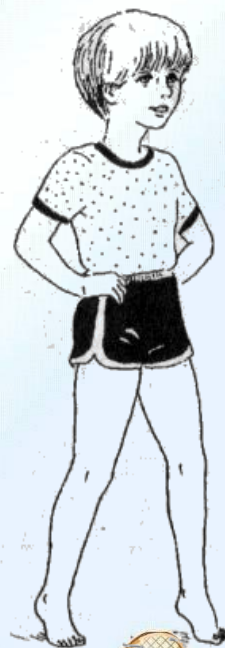
Не забывайте, что регулярные занятия физкультурой улучшают состояние здоровья ваших детей.

С ребенком вы можете повторить общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой или предметами заменяющими ее (см. *Комплекс упражнений для детей старшего дошкольного возраста от 13.04.2020*).

Какие еще игровые упражнения вы можете провести с ребенком дома.

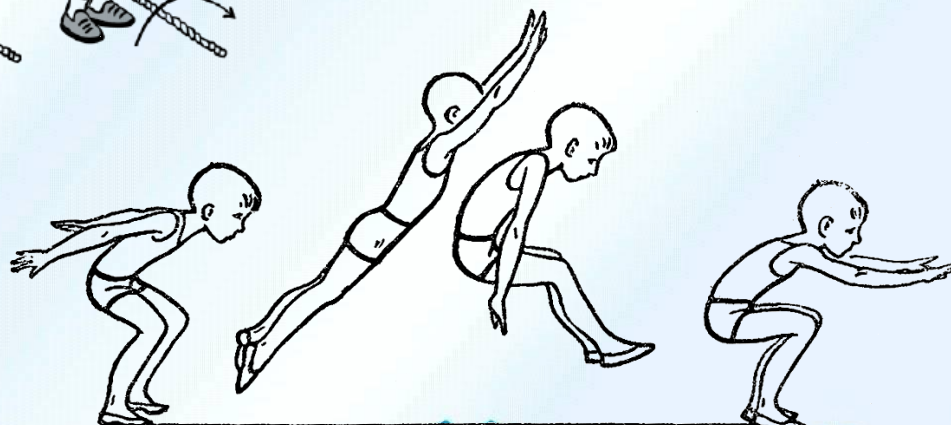
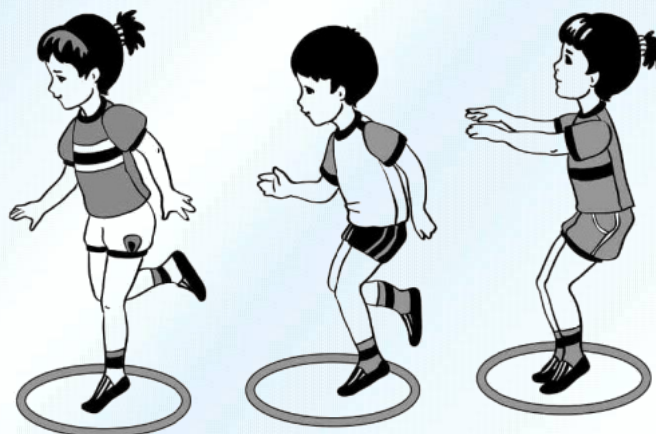
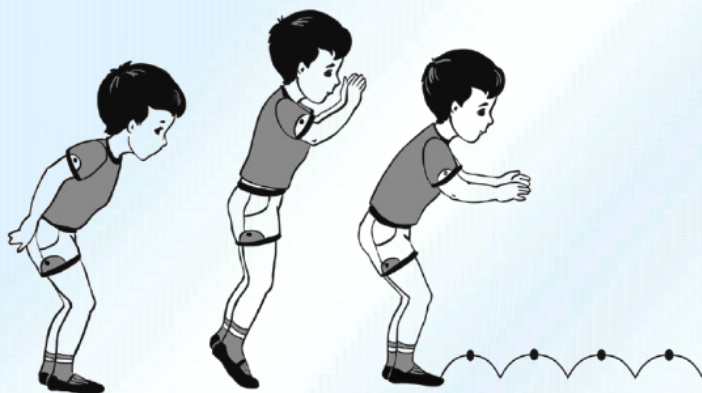
### Игровые упражнения для развития навыков равновесия:

- ходьба по прямой с использованием разметки в виде ленты или шнура с поворотом на середине;
- ходьба на носках;
- ходьба с перешагиванием через предметы.



Игровые упражнения используемые для обучения прыжкам:

- прыжки на двух ногах, на правой и левой, продвигаясь вперед;
- прыжки через шнуры (ленты) прямо и сбоку;
- прыжки в длину с места.



## ПОДВИЖНАЯ ИГРА

### «ЧЕРЕПАХА-ПУТЕШЕСТВЕННИЦА»

Спокойная игра развивает внимание, ориентировку в пространстве.

В эту игру можно играть дома всей семьей. Черепаха – медлительное животное. Попробуйте двигаться быстро, если у вас на спине настоящий дом-панцирь. И все же путешествуя черепаха преодолевает большие расстояния.

Для этой игры понадобится подушка или мягкая игрушка.

Ребенок встает на четвереньки, ему на спину кладут подушку или сажают мягкую игрушку. Получилась «черепаха». Теперь она должна пройти путь от моря с «панцирем» на спине к берегу, до финишной линии, и вернуться обратно, не потеряв при этом свой «панцирь».

Поскольку «панцирь» ничем не закреплен, то ребенок поневоле должен двигаться осторожно, а следовательно, медленно, как черепаха. Иначе есть риск остаться без панциря, а для черепахи это равносильно гибели.

При слове «чайка» «черепаха» должна отправиться в укрытие, к заранее оговоренному месту.

Если в процессе «черепаха» потеряла панцирь, она доползает до него, кладет на спину и спешит в укрытие, пока чайка (*взрослый*) не вылетела на охоту.

### ПОДВИЖНАЯ ИГРА «ОБЕЗЬЯНКИ».

Игра развивает внимание, быстроту движения.

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

Мы – смешные обезьянки.

Мы играем на полянке.

Мы в ладоши хлопаем,

Мы ногами топаем,

Надуваем щечки,

Скачем на носочках

И друг другу даже

Язычки покажем.

Дружно прыгнем высоко,

*Прыгают*

*Хлопают*

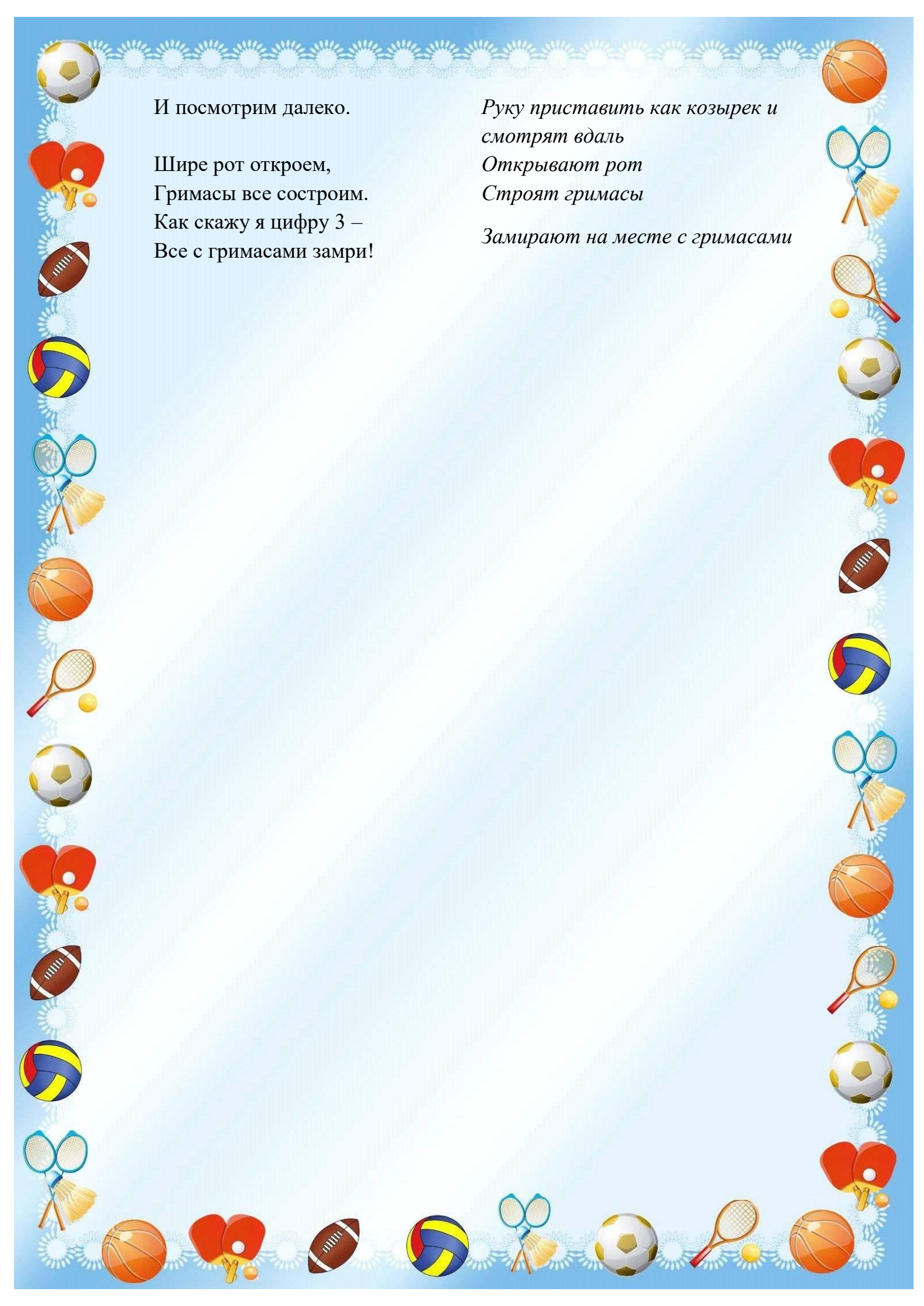
*Топают*

*Надувают щеки*

*Подпрыгивают на месте*

*Показывают язык*

*Подпрыгивают*



И посмотрим далеко.

Шире рот откроем,  
Гримасы все состроим.  
Как скажу я цифру 3 –  
Все с гримасами замри!

*Руку приставить как козырек и  
смотрят вдаль*

*Открывают рот  
Строят гримасы*

*Замирают на месте с гримасами*