

Старшая группа, возраст детей 5-6 лет

Комплекс общеразвивающих упражнений № 1

1. И.п.: о. с. 1, 3 – поднять плечи вверх; 2,4 – и.п.
2. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 – голову повернуть вправо; 2 – и.п.; 3 – влево; 4 – и.п.
3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. 1, 3 – наклон вниз, руками достать пятки с внешней стороны; 2, 4 – и.п.
4. И.п. о.с., руки на пояссе. Носок правой ноги на себя, махи ногой взад, вперед 8 раз. Тоже левой ногой.
5. И.п. ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – наклон вправо, левую руку тянем над головой в сторону наклона; 2 – и.п.; 2 – то же влево; 4 – и.п.
6. И.п. о.с., руки на пояссе. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя через два счета и ходьба.
7. И.п.: о.с. 1- глубокий вдох; 2-3 – поплавок; 4- и.п.

Комплекс общеразвивающих упражнений № 2

- 1.И.п. –стоя, ноги врозь, руки согнуты перед грудью. 1-2- отведение локтей назад; 3-4- отведение прямых рук назад.
- 2.И.п.- стоя, ноги врозь, прямые руки сцеплены вверху. Наклоны в стороны с произнесением «ох» на выдохе.
- 3.И.п.- стоя, ноги врозь, прямые руки вверху. Круговые движения прямых рук вперед с приседанием.
- 4.И.п.- стоя, ноги врозь, руки сцеплены за спиной. Наклоны вперед с подниманием сцепленных рук вверх.
- 5.И.п. – о.с. 1- наклон вперед, кисти рук к носкам; 2- присед руки вперед; 3- наклон вперед, кисти рук к носкам; 4- и.п.
6. И.П. – стоя в наклоне вперед, руки впереди. Имитационные движения рук бросом в согласовании с дыханием.
7. И.П. – стоя, ноги врозь. 1– руки вверх – вдох; 2-3-4- маховые движения прямых рук вниз с произнесением «ХА» на выдохе.

Комплекс общеразвивающих упражнений № 3

С мячом.

1. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в вытянутых руках перед собой. 1 – поднять мяч вверх, отставить правую ногу; 2 – и.п.; 3 – то же отставляем левую ногу; 4 – и.п. Выполнять в умеренном темпе.
2. И.п.: ноги врозь, мяч в вытянутых руках перед собой. 1 – Поворот корпуса и рук вправо; 2 – и.п.; 3 – то же влево; 4 – и.п.
3. И.п.: руки на пояссе, мяч перед собой. 1- правым коленом коснуться мяча; 2- и.п.; 3- левым коленом коснуться мяча; 4- и.п.
4. И.п.: о.с, ноги. врозь, руки с мячом в вытянутых руках над головой. 1, 3 – наклонится, мячом коснуться дна бассейна; 4 – и.п.
5. И.п.: о.с. мяч в вытянутых руках перед собой. 1- полуприсед; 2- и.п. 3- полуприсед; 4- и.п.
6. И.п.: мяч прижат к груди. Прыжки на двух ногах.

7. И.п.: ноги на ширине плеч, мяч в вытянутых руках перед собой. 1- глубокий вдох; 2-3 – выдох в воду; 4- и.п.

Комплекс общеразвивающих упражнений № 4

1.«А в лесу растут большие деревья и маленькие кустики»: И.п. – о. с. 1 – встать на носки, поднять руки вверх; 2. - и. п.; 3. – присесть, руки в стороны; 4. – и. п.

2.И.п. о.с., руки на пояс. 1 – правую ногу назад, на носок, руки за голову; 2 - и.п. 3– левую ногу назад, на носок, руки за голову; 4- и.п.

3.И.п.о.с., руки вдоль туловища. 1- выпад вперёд. 2-3 покачивания, 4 – и.п.

4.И.п. стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 наклон вперёд, коснуться пальцами рук носков ног, 2 – и.п.

5. И.П. – стоя в наклоне вперед, руки впереди. Имитационные движения рук брасом в согласовании с дыханием.

6. И.п. о.с. руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах.

7.И.п.: о.с. 1- глубокий вдох; 2-3 – поплавок; 4- и.п.

Комплекс общеразвивающих упражнений № 5

1. И.п.: о.с. 1 – руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки; 2. и.п.

2. И.п. о.с. 1 – повернуть голову вправо; 2 – влево; 3 – поднять вверх; 4 – опустить вниз до касания подбородком груди.

3. И.п. ноги на ширине плеч, руки вверх 1- наклон вперед с одновременным отведением рук назад; 2 и.п..

4. И.п. о.с. руки на пояс. 1 – поднять согнутую ногу; 2 – отвести колено в сторону; 3 – колено вперед; 4 – и.п. То же другой ногой.

5. И.п. ноги на ширине ступни, руки на пояс. 1 – присесть, руки вперед; 2 – опуститься на колени; 3 – снова принять положение присед; 4 – и.п.

6. И.п. о.с. Прыжки: одна нога вперед, другая назад. Чередовать с ходьбой.

7. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 – сделать глубокий вдох; 2-3- сгибая ноги, подтянуть к груди- выдох; 4 – и.п.

Комплекс общеразвивающих упражнений № 6

с кругом.

1.И.П.: стоя, прямые руки с кругом впереди.1- Повороты круга влево; 2- И.п.; 3- Повороты круга вправо.; 4- и.п.

2.И.П.: стоя, прямые руки с кругом над головой. 1- сгибание рук в локтях; 2.и.п.

3. И.П.: стоя, прямые руки с кругом вверху. Опускание и поднимание прямых рук перед собой.

4.И.П.: стоя, ноги врозь, прямые руки с кругом вверху. Наклоны в стороны.

5.И.П.: стоя, ноги врозь, прямые руки с кругом вверху. Наклоны вперед с выполнением выдоха в воду.

6.И.П.: стоя, ноги врозь, прямые руки с кругом вверху. Приседания с опусканием круга на плечи.

7.И.П.: присед, удерживая согнутыми руками круг на плечах.

Прыжки вокруг своей оси влево, вправо.

8. И.П.: стоя, удерживая прямыми руками круг на воде перед собой. Выдохи в воду, опуская лицо в средину круга.

Комплекс общеразвивающих упражнений № 7

1. И.п. о.с. 1 – наклон головы вправо; 2 – и.п.; 3- наклон головы влево; 4 –и.п.

2. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на плечах. 1-8 – круговые движения рук вперед.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на плечах. 1-8 – круговые движения рук назад.

4. И.п. ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях перед грудью. 1, 2 – рывок локтями назад; 3,4 – выпрямить руки, рывки руками назад с поворотом вправо; то же влево.

5. И.п. ноги слегка расставлены, руки на поясе. 1, 2, 3 – вытянуть правую ногу в сторону, наклонится к ноге с выпрямленной левой рукой; 4 - и.п. Повторить то же влево.

6. И.п. о.с. прыжки двумя ногами вправо, влево.

7. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на плечах. 1 - повернуться направо, руки в стороны – вдох; 2- и.п.; 3 - повернуться налево, руки в стороны – вдох; 4- и.п.,

Комплекс общеразвивающих упражнений № 8

1.И.п. о.с. , руки за голову. 1 – руки в стороны, 2 – и.п.

2.И. п. стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях. 1 – поворот вправо (влево), руки в стороны, 2 – и.п.

3. И.п. стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 – поворот вправо, правую руку в право; 2 – и.п. 3 – поворот влево, левую руку влево; 4 – и.п.

4.И.п. о.с., руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны, 2- подняться на носки, руки за головой, 3 – опуститься на всю стопу, руки в стороны, 4 – и.п.

5.И.П. – стоя в наклоне вперед, руки впереди. Имитационные движения рук брасом в согласовании с дыханием.

6.И.п. о.с., руки вдоль туловища. 1 – прыжком ноги врозь, руки в стороны, 2 – ноги вместе, руки вдоль туловища.

7. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 – сделать глубокий вдох; 2-3- сгибая ноги, подтянуть к груди- выдох; 4 – и.п.

Источник: <http://nsportal.ru/detskiy-sad/fizkultura/2012/10/21/oru-dlya-starshey-gruppy>