

Старший дошкольный возраст (6-7 лет)
сентябрь

Подвижная игра «Светофор»

На слово:

«Зеленый» - ходьба с продвижением вперед, сжимая-разжимая пальцы в кулак на каждый шаг;

«Желтый» - ходьба на месте; руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак,

1-2. круговые движения кистями в одну сторону

3-4. в другую

«Красный» - о.с. (замереть на месте)

Комплекс ОРУ с малым кубиком

(каждое упражнение выполняется 6-8 раз)

И.п. стойка ноги врозь, руки внизу, кубик в правой руке

1. руки через стороны вверх, переложить кубик в другую руку

2. руки через стороны вниз

И.п. стойка ноги врозь, руки за спиной, кубик в правой руке

1. наклон вперед, коснуться кубиком носка противоположной ноги

2. выпрямиться, кубик переложить в другую руку

И.п. стойка ноги врозь, руки внизу, кубик в правой руке

1. руки вперед, переложить кубик в другую руку

2. наклон вправо, согнутые руки за спину

3-4. тоже в другую сторону

И.п. стойка ноги врозь, согнутые руки за спиной, кубик в правой руке

1. поворот вправо, руки в стороны

2. и.п., кубик переложить в другую руку

3-4. тоже в другую сторону

И.п. основная стойка (о.с., ноги вместе, руки внизу), кубик в правой руке

1. упор присев, поставить кубик на пол

2. встать, хлопнуть в ладоши

3. упор присев, взять кубик левой рукой

4. о.с., кубик в левой руке

5-8. тоже с другой руки

И.п. о.с., мяч в правой руке

1. поднять согнутую в колене ногу, переложить кубик под коленом в другую руку

1. о.с., кубик в левой руке

3-4. тоже с другой ноги

Кубик стоит на полу.

И.и. о.с., кубик справа

Прыжки на правой вокруг кубика до и.п., поворот кругом, прыжки на левой в обратную сторону

Основные движения

1. Метание малого мяча (можно мягкого) вдаль одной рукой сверху (правой, левой)



Правильно

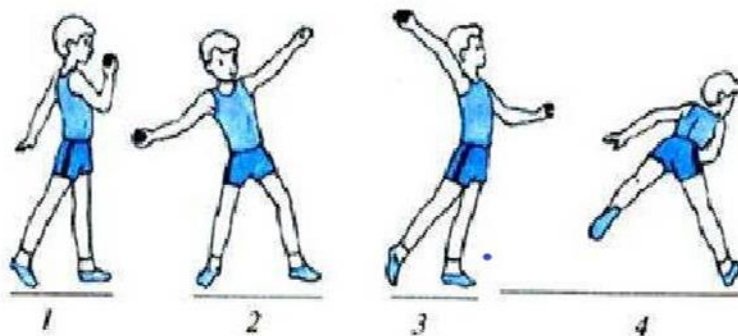


Неправильно



Неправильно

Техника выполнения



Ребенок стоит лицом в сторону броска, правая нога сзади на носке; если метание выполняется правой рукой, то мяч держится пальцами так, чтобы он не соприкасался с ладонью. Кисть с мячом находится в согнутой в локтевом суставе руке на уровне лица. Вначале надо перенести тяжесть тела на правую ногу, отклонившись назад по возможности больше; одновременно руку с мячом кратчайшим путем отнести назад за голову. Правая нога в этом положении будет несколько согнута в коленном суставе, левая — прямая, в упоре на пятку.

При броске, разгибая правую ногу в коленном суставе, перенести центр тяжести (а не массу) вперед на левую ногу. При этом ребенок, прогнувшись в пояснице, переходит в положение «натянутого лука». Не задерживаясь в таком положении, он начинает выносить руку вперед для броска. Движение руки должно быть хлещущим, напоминать удар кнутом. Сначала вперед выдвигается плечо, потом предплечье, затем кисть с мячом.

2. Челночный бег 5*6 метров

На линии старта стоят три кубика. На расстоянии 6 метров от линии старта обозначается линия финиша. За линией финиша лежит малый обруч. Ребенок встает рядом с кубиками на линии старта. По команде «Внимание!» наклоняется к первому кубику. По команде «Марш!» - берет его, бежит к обручу, ставит в него кубик (не бросает), бегом возвращается за вторым, снова бежит к обручу и ставит в него второй кубик и т.д. Когда третий кубик будет стоять в обруче, ребенок выпрямляется – задание выполнено.

Задание можно выполнять шагом или устроить соревнование для двух, трех участников.

3. Ходьба по шнуру 3-4 м:

- на носках, руки в стороны (на поясе);
- приставляя пятку к носку, руки произвольно

