

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

февраль

Комплекс ОРУ без предмета

(каждое упражнение выполняется 4-6 раз)

И.п. о.с.

1. правая нога назад на носок, руки вверх (ладони «смотрят» друг на друга)

2. и.п.

3-4. то же с другой ноги

И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе

1. руки в стороны

2. руки за голову;

3. руки в стороны

4. и. п.

И.п. стойка ноги врозь, руки к плечам

1-4-круговые движения руками вперёд

5-8-то же назад

И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе

1-3. три пружинящих наклона вперед, руками стараться коснуться пола

4. и.п.

И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе

1. наклон вправо, левая рука вверх

2. и. п.

3-4. наклон влево, правая рука вверх

И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе

1. поворот вправо, правая рука в сторону

2. и. п.

3. поворот влево, левая рука в сторону

4. и.п.

И.п. о.с.

1. мах вперед согнутой в колене правой ногой (поднять согнутую в колене ногу), коснуться колена ладонью левой руки

2. и.п.

3-4. то же правой

И.п. о.с.

1. прыжком ноги врозь, руки в стороны («звездочка»)

2. прыжком о.с. («солдатик»)

Основные движения

1. упражнения при обучении прыжкам через короткую скакалку
 - перекидывание короткой скакалки через голову вперед, назад
 - перекидывание короткой скакалки через голову вперед, прыжок через скакалку на двух ногах

Задача: создать условия для формирования умения согласовывать движения рук и ног

Видео: Обучение прыжкам через скакалку. Валентина Ершова

<https://www.youtube.com/watch?v=jGRJtPHZUys>

2. пролезание в малый обруч правым (левым) боком
(расстояние от пола 40-50 см)

Последовательность движений: нога, голова, туловище, вторая нога

3. ходьба по шнуру (длина 2-3 метра) пятка к носку руки в стороны
(упражнение на равновесие)

Физминутка

Бравый солдат

Если ты солдатик бравый,
Помашь рукой нам правой,
Если ты солдатик смелый,
Помашь рукой нам левой,
Если ты солдатик стойкий,
На одной ноге постой-ка!
Если ты солдатик стойкий,
На другой ноге постой-ка!
А теперь солдатик бравый,
Маршируем до заставы.

Отряд

Сильный, смелый наш отряд
Дружно вышел на парад.
Выше ногу, тверже шаг,
Как в строю идет солдат..
За осанкой проследи,
И солдат не подведи.
Мимо знамени идем,
Честь все дружно отдаем!