

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

ЯНВАРЬ

Комплекс ОРУ с хлопками

(каждое упражнение выполняется 4-5 раз)

И.п. стойка ноги врозь, руки внизу

1. руки через стороны вверх, хлопок над головой
2. руки через стороны вниз

И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе

1. наклон вперед, хлопок под коленом правой ноги
2. и.п.
- 3-4. тоже, хлопок под коленом левой ноги

И.п. стойка ноги врозь, руки внизу

1. наклон вправо, руки на пояс
2. выпрямиться, хлопок перед собой
- 3-4. тоже в другую сторону

И.п. стойка ноги врозь, руки внизу

1. поворот вправо, руки в стороны
2. и.п., хлопок за спиной
- 3-4. тоже в другую сторону

И.п. основная стойка (о.с., ноги вместе, руки внизу)

1. упор присев
2. встать, хлопок перед собой
3. упор присев
4. встать, два хлопка перед собой
5. упор присев
6. встать, три хлопка перед собой

И.п. о.с.

1. поднять согнутую в колене правую ногу, хлопок под коленом
2. и.п.
- 3-4. тоже с другой ноги

И.и. о.с.

1. прыжком стойка ноги врозь, хлопок перед собой
 2. прыжком стойка ноги вместе, хлопок перед собой
- Ходьба на месте

Основные движения

1. Вращение короткой скакалки (упражнения при обучении прыжкам через короткую скакалку)
(создать условия для формирования умения вращать скакалку кистью)

Видео: Обучение прыжкам через скакалку. Валентина Ершова

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

2. Упражнения с мячом диаметром 20 см
 - подбрасывание мяча вверх и ловля;
 - тоже с хлопком перед собой;
 - бросание мяча в пол и ловля после отскока;
 - тоже с хлопком перед собой;
 - выполнить предложенные упражнения в движении по прямой (шагом)

Подвижная игра «Мороз»

«Мороз» (взрослый) произносит слова:

Я- Мороз Красный нос,

Бородою зарос.

Я ищу в лесу зверей,

Выходите поскорей!

Выходите зайчики!

Дети прыгают, изображая зайчиков.

Игра повторяется. Мороз приглашает выходить из леса других зверей.

Вариант 2.

Выбирается водящий – Мороз. Он произносит текст. Участники игры выполняют задание. После слов: «Заморожу! Заморожу!», «Мороз» ловит играющих. Игра повторяется с новым водящим.