

Подготовительная группа возраст 6-7 лет

Общеразвивающие упражнения с обручем можно провести как утреннюю гимнастику.

1.И. п. — основная стойка, обруч вниз, хват руками с боков. 1 обруч вверх; 2 обруч вперед; 3 обруч вверх; 4 исходное положение (5-6 раз)

2.И. п. — стойка, ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 обруч вверх; 2 наклон вправо (влево); 3 выпрямиться, обруч вверх; 4 исходное положение (6 раз).

3.И. п. — основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2 присед, обруч вперед; 3—4 исходное положение (6 раз).

4.И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 наклон к правой (левой) ноге, потянуться; 3-4 исходное положение (6-8 раз).

5.И. л. — основная стойка, обруч вниз. 1 правую ногу назад на носок, обруч вверх; 2 исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

6. И. п. — стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на счет «1-7», насчет «8» прыжок из обруча. После серии прыжков пауза и повторение прыжков

Основные виды движений:

1.«Канатоходец». Равновесие – старое одеяло свернуть сделать из него «бревно». Ходьба по «бревну» прямо приставным шагом ставя пятку одной ноги к носку другой, боком приставным шагом с предметом на голове (например книжечку). Основное внимание уделяется сохранению устойчивости и правильной осанки (спину и голову держать прямо).

2. Прыжки через предметы вверх (6–8 шт., высота предмета до 40 см) без паузы.

3.Прыжки в длину с места: положить ленту и на расстоянии 120-125см., от первой ленты положить вторую ленту, энергично отталкиваясь от пол нужно перепрыгнуть через две ленты, затем обратно.

4. Броски мяча вверх, делая два-три хлопка в ладоши перед собой; за спиной и ловля мяча.

5. Перебрасывание мяча друг другу, (расстояние между ребёнком и взрослым 3 м), бросать мяч двумя руками способом из-за головы, снизу. 6.Прыжки, через скакалку вращая вперёд.

Игровые упражнения: 1. «Перепрыгни – не задень»: На пол разложить кубики или предметы высотой 10-15см., в два ряда по 6 шт., в каждом ряду расстояние между кубиками на шаг. По команде ребёнок и взрослый выполняют прыжки на правой (или левой) ноге перепрыгивая через кубики, обратно прыгают на другой ноге.

2.«Проведи мяч». Расставить в два ряда кегли или кубики (3-4 штук), расстояние между кеглями 1м. Задание: провести мяч ногами, не отпуская его от себя далеко. Кто быстрее.

3.«Я знаю семь или десять названия животных» и «Я знаю семь имён девочек (семь имён мальчиков)». Ребенок, подбрасывает или ударяет мячом об пол, произносит: «Я знаю семь имён мальчиков: Саша, Ваня, Коля, Дима, Алеша». Можно использовать следующие виды движений: бросание мяча об пол одной или двумя руками; бросание мяча вверх двумя руками и ловля двумя руками; отбивание мяча правой, левой рукой на месте.

4.«Метко в цель». Играющие выстраиваются шеренгой, на расстоянии 3-4 м от них ставят цветные кегли или кубики. Мячом катить по полу стараясь сбить кегли, кубики.