

Подготовительная группа возраст 6-7 лет

Общеразвивающие упражнения, можно провести как утреннюю гимнастику.

1. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки за голову, правую ногу назад на носок; 2 — исходное положение; 3—4 — то же левой ногой (6 раз).

2. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в стороны; 2 — присед, руки за голову; 3 — подняться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

3. И. п. — ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 — опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. На счет «1—8». Повторить 3—4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза.

Основные движения 1. Метание мешочков в горизонтальную цель. Изготовить мешочек можно из старого носка, в который можно насыпать любую крупу, соль или наполнить речным песком. На пол положить обруч или веревку за которую надо попасть мешочком. Расстояние до обруча 3 метра

2. Равновесие — ходьба по прямой линии можно положить для ориентира веревку, ребенок идет приставляя пятку одной ноги к носку другой, руки за голову.

3. Ползание по полу от начала зала до конца на ладошках и ступнях, по па вверх (Как медвежата) (3-4 раза).

Игровые упражнения «Мяч водящему». Играющие стоят напротив водящего, водящий по очереди кидает мяч игрокам, которые возвращают мяч водящему все происходит под музыку, музыка замолкает у кого мяч остался в руках тот выполняет любое упражнение 2-3 раза

Подвижная игра «Воробьи и кошка». На полу (на земле) чертится круг (или выкладывается из веревки), диаметр 4 м. Кошка-взрослый, находится в середине круга. Дети — воробьи, становятся за чертой круга. По сигналу воробьи начинают прыгать в круг и из круга (на двух ногах через линию). Кошка неожиданно «просыпается» и старается поймать (осалить) воробьев. Тот, кто не успел прыгнуть из круга, считается пойманным; он делает шаг назад из круга. Игра повторяется.