

Подготовительная группа

возраст 6-7 лет

Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой можно провести как утреннюю гимнастику.

1. И. п. – основная стойка, скакалка вниз, сложенная вдвое. 1 – правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой. Повторить 10-12 раз.
2. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 – скакалка вверх; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться, скакалка вверх; 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 8-10 раз.
3. И. п. – сидя, ноги врозь, скакалка на грудь; 1 – скакалку вверх; 2 – наклон вперед, коснуться носков ног; 3 – выпрямиться, скакалку вверх; 4 – вернуться в исходное положение. Повторить 8-10 раз.
4. И. п. – стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1-2 – сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3-4 – вернуться в исходное положение. Повторить 8-10 раз.
5. И. п. – лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1-2 – прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3-4 – вернуться в исходное положение. Повторить 8-10 раз.
6. И. п. – основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка на полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом.

Основные виды движений:

1. Равновесие – из шнуров выкладывается дорожка (ширина 10 см). Предложить ребёнку пройти по ней, перешагивая через кубики (или любые другие предметы, высота 20-25 см) поставленные на расстоянии двух шагов ребенка, руки на пояс.
2. Прыжки через предметы вверх (6-8 шт., высота предмета до 25-30 см) без паузы.
3. Прыжки в длину с места: положить ленту и на расстоянии 100 см., от первой ленты положить вторую ленту, энергично отталкиваясь от пол нужно перепрыгнуть через две ленты, затем обратно.
4. Броски мяча вверх, делая хлопок в ладоши два, три раза, хлопок за спиной и ловля двумя руками.
5. Перебрасывание мяча друг другу, (расстояние между ребёнком и взрослым 3 м), бросать мяч двумя руками снизу и от груди.

Игровые упражнения:

- «Я и мама модели». Ходьба по прямой неся книжку на голове, руки в стороны.
- «Я и папа, мы ловкие ребята». Мяч берёт ребёнок и папа. По команде нужно провести мяч в ходьбе до линии финиша как можно быстрее.
- «Кто быстрее». Играет вся семья. Играющие строятся в шеренгу. По команде все выполняют прыжки на правой (или левой) ноге до финиша, обратно прыгают на другой ноге. __