

## Старшая группа возраст 5-6 лет

### Общеразвивающие упражнения с верёвкой можно провести как утреннюю гимнастику

1. И. п. – основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками вниз. 1 – веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой. Повторить 8-10 раз.

2. И. п. – стойка ноги врозь, веревка в обеих руках вниз. 1 – поднять веревку вверх; 2 – наклон вниз, коснуться пола; 3 —выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 —вернуться в исходное положение. Повторить 6–8 раз.

3. и. п. – основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди. 1–2 – присесть, веревку вынести вперед; 3 –4 – вернуться в исходное положение. Повторить 6–8 раз.

4. И. п. – стойка в упоре на коленях, веревка хватом сверху вниз. 1 – поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 – вернуться в исходное положение. То же влево. Повторить 8-10 раз.

5. И. п. – лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях. 1 – веревку вверх-вперед; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево. Повторить 8-10 раз

. 6. И. п. – стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку справа и слева, продвигаясь вперед, в чередовании с небольшой паузой.

**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 (5-6 шт., высота предмета до 35 см) без паузы.

3. Прыжки в длину с места: положить ленту и на расстоянии 110 см., от первой ленты положить вторую ленту, энергично отталкиваясь от пол нужно перепрыгнуть через две ленты, затем обратно

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

5. Перебрасывание мяча друг другу, (расстояние между ребёнком и взрослым 2,5 м), бросать мяч двумя руками способом из-за головы и снизу.

6. Прыжки, через скакалку вращая вперёд.

**Игровые упражнения:** 1. «Перепрыгни – не задень»: На пол разложить кубики или предметы высотой 5 – 10см., 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.«Пас друг другу». Взрослый и ребёнок встают в пару и перекатывают мяч друг другу, отбивая его поочередно, то правой, то левой ногой. Расстояние между играющими 1 - 1,5 м.

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

## Старшая группа возраст 5-6 лет

### Общеразвивающие упражнения с мячом, можно провести как утреннюю гимнастику.

1. И. п. – стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1–2 – прогнуться, поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3–4 – переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение. Повторить 10-12 раз.

2. И. п. – стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3 – выпрямиться, руки в стороны; 4 – вернуться в исходное положение. То же другой ногой. Повторить 10-12 раз.

3. И. п. – стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1–2 – поворот вправо, удар мячом о пол одной рукой; 3 – поймать мяч; 4 – исходное положение. То же влево. Повторить 10-12 раз.

4. И. п. – ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Бросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши. Поднимаясь, поймать мяч двумя руками. Выполнение в произвольном темпе.

5. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах на счет 1–3, на счет 4 подпрыгнуть повыше; в чередовании с небольшими паузами.

6. И. п. – основная стойка, мяч в правой руке. 1–2 – правую ногу отвести назад на носок, мяч вверх; 3–4 – вернуться в исходное положение. То же левой ногой. Повторить 10-12 раз.

**Основные виды движений:** 1. Метание мешочков или маленький мяч в корзину (в обруч) правой и левой рукой снизу, расстояние 3 м.

2. Ведение мяча на месте, правой, левой рукой.

3. Перебрасывание мяча друг другу, (расстояние между ребёнком и взрослым 2,5 м), бросать мяч двумя руками способом отталкивая от груди.

4. Прыжки, через короткую скакалку вращая вперёд.

**Игровые упражнения:** 1. «Мячик прыгает по мне – по груди и по спине». Ребёнку дать маленький мяч взрослый произносит: «В правую руку свой мячик возьми, над головою его подними И перед грудью его поддержи. К левой ступне не спеша положи. За спину спрячь и затылка коснись. Руку смени и другим улыбнись. Правого плечика мячик коснется и ненадолго за спину вернется. С голени правой да к левой ступне. Да на живот – не запутаться б мне».

2. «Я знаю пять или семь названия животных» и «Я знаю пять имён девочек (пять имён мальчиков)». Ребенок, подбрасывает или ударяет мячом об пол, произносит: «Я знаю пять имен 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.

3. «Скажи ласково». Взрослый, бросая мяч ребёнку, называет первое слово (например «шар»), а ребенок, возвращая мяч взрослому, называет второе слово («шарик»). Слова можно сгруппировать по сходству окончаний. Стол – столик, ключ – ключик. Шапка – шапочка, белка – белочка. Книга – книжечка, ложка – ложечка.