

Подготовительная группа возраст 6-7 лет

Общеразвивающие упражнения с мячом, можно провести как утреннюю гимнастику.

1.И. п. — основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1-мяч вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — исходное положение. Повторить 10 раз.

2.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1- мяч вверх; 2— наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. Повторить 10 раз.

3.И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1-2 — присесть, мяч вперед; 3—4 — исходное положение . Повторить 10 раз.

4.И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты. 1 — мяч вверх; 2 — наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение . Повторить 10 раз.

5.И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ребенком. 1—4 - прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), перебирая его руками. По 3 раза в каждую сторону.

6.И.п.— основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево.

Основные виды движений: 1. Метание мешочков или маленький мяч в корзину (в обруч) правой и левой рукой снизу, расстояние 3,5м.

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

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

4.Прыжки, через короткую скакалку вращая назад.

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.«Летает — не летает». Взрослый берет мяч, кидает его ребенку при этом называет предмет, например: самолет, стол, и т.д. ребенок должен поймать мяч если предмет летает, и отбить если не летает, можно называть птиц и животных

3 «Слог да слог – и будет слово, мы в игру сыграем снова». Взрослый говорит ребёнку: «Я произнесу первую часть слова, а ты вторую, например: са-хар, са-ни». Затем бросает мяч ребёнку и говорит первый слог, ребёнок ловят и бросает обратно, называя целое слово.

4.«Звуковая цепочка». Как можно больше играют в эту игру члены семьи. Взрослый называет первое слово и передает мяч ребенку. Далее мяч передается от одного игрока к другому. Конечный звук предыдущего слова – начало следующего. Например: весна – автобус – слон – нос – сова...

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.