Картотека Общеразвивающих Упражнений для средней группы

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вперед, в стороны, вверх (одновременно, поочередно), отводить руки за спину из положений: руки вниз, руки на поясе, руки перед грудью; размахивать руками вперед-назад; выполнять круговые движения руками, согнутыми в локтях. Закладывать руки за голову, разводить их в стороны и опускать. Поднимать руки через стороны вверх, плотно прижимаясь спиной к спинке стула (к стенке); поднимать палку (обруч) вверх, опускать за плечи; сжимать, разжимать кисти рук; вращать кисти рук из исходного положения руки вперед, в стороны.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поворачиваться в стороны, держа руки на поясе, разводя их в стороны; наклоняться вперед, касаясь пальцами рук носков ног. Наклоняться, выполняя задание: класть и брать предметы из разных исходных положений (ноги вместе, ноги врозь). Наклоняться в стороны, держа руки на поясе. Прокатывать мяч вокруг себя из исходного положения (сидя и стоя на коленях); перекладывать предметы из одной руки в другую под приподнятой ногой (правой и левой); сидя, приподнимать обе ноги над полом; поднимать, сгибать, выпрямлять и опускать ноги на пол из исходных положений лежа на спине, сидя. Поворачиваться со спины на живот, держа в вытянутых руках предмет. Приподнимать вытянутые вперед руки, плечи и голову, лежа на животе.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Подниматься на носки; поочередно выставлять ногу вперед на пятку, на носок; выполнять притопы; полуприседания (4-5 раз подряд); приседания, держа руки на поясе, вытянув руки вперед, в стороны.

Поочередно поднимать ноги, согнутые в колене. Ходить по палке (по канату), опираясь носками о пол, пятками о палку (канат). Захватывать и перекладывать предметы с места на место стопами ног.

Статические упражнения. Сохранение равновесия в разных позах: стоя на носках, руки вверх; стоя на одной ноге, руки на поясе.

Общеразвивающие упражнения (без предметов)№1

И. п.: стоя ноги параллельно, руки внизу; поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить через стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; поворот вправо, отвести правую руку в строну, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;

и. п.: ноги на ширине ступни, руки внизу; присесть, руки вынести, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги врозь, руки на поясе; наклониться вперед, коснуться пола между носками ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе; прыжки

Общеразвивающие упражнения (с флажками) №2

И. п.: стоя ноги на ширине ступни, флажки внизу; поднять руки вверх, посмотреть на флажки, опустить их, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: то же, флажки у груди; присесть, коснуться флажками пола, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; повернуться вправо (влево), флажки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;

и. п.: сидя ноги врозь, флажки у груди; наклониться, коснуться пола между носков ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: стоя ноги слегка расставлены, флажки внизу; прыжки на двух ногах на месте

Общеразвивающие упражнения

(с мячом) №3

И. п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу; поднять мяч вверх, посмотреть на него, опустить вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: сидя на пятках, мяч в обеих руках внизу; встать на колени, мяч поднять вверх, сесть, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: то же, мяч перед собой в обеих руках; покатить мяч вправо (влево) вокруг себя, подталкивая мяч руками, повторить (3 раза) в каждую сторону;

и. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой; поднять согнутые в коленях ноги, коснуться мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: сидя ноги врозь, мяч перед собой внизу; поднять мяч вверх, наклониться, коснуться мячом пола как можно дальше, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз).

Общеразвивающие упражнения

(с ленточкой) №4

И. п.: стоя ноги врозь, ленточка внизу; поднять ленточку вперед, вверх, вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги на ширине ступни, ленточка внизу; поднять ленточку вперед, присесть, руки прямые, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-7 раз);

и. п.: стоя на коленях, ленточка внизу; поворот вправо (влево), ленточку отвести в сторону, руки прямые, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую строну;

и. п.: сидя ноги врозь, ленточка на коленях; поднять ленточку вверх, наклониться впереди, коснуться ленточкой пола как можно дальше, выпрямиться, ленточку вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз); и. п.: стоя ноги вместе, ленточка на полу; прыжки

Общеразвивающие упражнения (без предметов)№5

И. п.: стоя ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить через стороны вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги врозь, руки на поясе; наклониться, хлопнуть ладонями по коленам, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую строну;

и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (3-4 раза)

Общеразвивающие упражнения (с кеглей) №6

И. п.: стоя ноги врозь, кегля в правой руке; поднять руки через стороны вверх, переложить кеглю в левую руку, опустить руки, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, кегля в правой руке; наклониться, поставить кеглю у левой ноги, выпрямиться, руки на поясе; наклониться, взять кеглю, переложить в левую руку, выпрямиться, то же выполнить к правой ноге, повторить (3 раза) в каждой ноге;

и. п.: стоя на коленях, кегля в правой руке; левая на поясе, поворот вправо (влево), поставить кеглю у носков ног; поворот вправо (влево), взять кеглю, повторить (3^4 раза);

и. п.: ноги на ширине ступни; присесть, кеглю поставить на пол, встать, выпрямиться, руки за спину, присесть, взять кеглю, вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз)

Общеразвивающие упражнения (с кубиком) №7

И. п.: стоя, ноги на ширине ступни, кубик в правой руке; поднять руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку, опустить руки, повторить (5-6 раз);

и. п.: то же; присесть, положить кубик на пол, встать, руки на пояс, присесть, взять кубик, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке; повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую строну;

и. п.: сидя ноги врозь, кубик в правой руке; наклониться, положить кубик у правой (левой) ноги, выпрямиться, руки на пояс, наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону; и. п.: ноги на ширине ступни, руки на поясе, кубик на полу; прыжки

Общеразвивающие упражнения (без предметов) №8

И. п.: стоя ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки вверх, хлопнуть в ладоши, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: то же, руки на поясе; присесть, руки вынести вперед, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; наклониться, коснуться руками носков ног (к правой и левой ноге поочередно), вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: лежа на спине, руки прямые; согнуть в коленях ноги, коснуться руками, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: стоя ноги вместе, руки вдоль туловища; прыжки

Общеразвивающие упражнения (с мячом) №9

И. п.: ноги на ширине ступни, мяч внизу; поднять мяч вверх, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: присесть, мяч вынести вперед, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: сидя ноги врозь, мяч в обеих руках; наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, выпрямиться,

вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой; согнуть колени, коснуться мячом, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

Общеразвивающие упражнения (с флажками) №10

И. п.: стоя ноги на ширине ступни, флажки внизу; поднять флажки вверх, скрестить, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, флажки у плеч; поворот вправо (влево), отвести правую руку с флажком в сторону, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;

и. п.: ноги на ширине ступни, флажки внизу; присесть, вынести флажки вперед, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: сидя ноги врозь, флажки у груди; наклониться, коснуться палочками флажков между носками ног, вернуться исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: стоя ноги вместе; прыжки с поворотом кругом

Общеразвивающие упражнения (с платочком) №11

И. п.: стоя ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват за концы сверху; поднять платочек вперед, вверх, вперед, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, платочек в правой руке; поворот вправо (влево), взмахнуть платочком, вернуться в исходное положение, переложить платочек в левую руку, повторить (4 раза) в каждую сторону;

и. п.: ноги на ширине ступни, платочек в обеих руках, хват сверху за концы; присесть, платочек вперед, встать, опустить платочек, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги врозь, платочек у груди; наклон вперед, помахать платочком вправо-влево, поднять вверх, вернутьсяв исходное положение, повторить (5 раз);

и. п.: ноги на ширине ступни, платочек в правой руке; прыжки

Общеразвивающие упражнения (без предметов) №12

И. п.: стоя ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки вперед, вверх, через стороны опустить вниз, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: то же; присесть, руками обхватить колени, встать, вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; поднять руки в стороны, наклониться к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: лежа на спине, руки прямые за головой; поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: стоя ноги вместе; прыжки

Общеразвивающие упражнения (с ленточкой) №13

И. п.: стоя ноги на ширине ступни, ленточка хватом за середину внизу; ленточку вынести вперед, поднять вверх, вперед, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: то же; присесть, ленточку вынести вперед, натянуть, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз); и. п.: сидя ноги врозь, ленточка внизу; поднять ленточку вверх, наклониться, коснуться носка правой (левой) ноги, выпрямиться, поднять ленточку вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: лежа на спине, ленточка в прямых руках за головой; поднять прямую ногу, коснуться ленточкой носка ног, опустить ногу, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз); и. п.: стоя перед ленточкой, рука вдоль туловища; прыжки

Общеразвивающие упражнения (с обручем) №14

И. п.: стоя ноги на ширине ступни, обруч внизу; поднять обруч вверх, посмотреть в него, опустить вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: стоя в обруче, руки вдоль туловища; присесть, взять обруч двумя руками, хват с боков, поднять до пояса, присесть, положить обруч, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках у груди; обруч вперед, поворот вправо (влево), обруч отвести в сторону, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: сидя на полу, ноги согнуты в коленях, находятся в обруче, руки в упоре сзади; поднять ноги, развести в стороны, опустить на пол, поставить в обруч, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

Общеразвивающие упражнения (без предметов) №15

И. п.: стоя ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки через стороны вверх, подтянуться на носочках, хлопнуть в ладоши над головой, опуститься на всю ступню, руки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону, посмотреть на руку, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;

и. п.: сидя ноги прямые, руки в упоре сзади; поднять правую прямую ногу, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: лежа на животе, ноги прямые, руки согнуты в локтях перед собой; вынести руки вперед, ноги поднять от пола, прогнуться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

Общеразвивающие упражнения (с обручем) №16

И. п.: стоя ноги на ширине ступни, обруч внизу, хватом рук с боков; вынести обруч вперед, вверх, посмотреть на него, опустить вперед, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: стоя в обруче, руки вдоль туловища; присесть, взять обруч, поднять до пояса, присесть, положить обруч на пол, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, обруч в правой руке; поднять руки в стороны, убрать за спину и переложить в другую руку обруч, руки в стороны, вернуться в исходное положение, то же, обруч в левой руке, повторить (5-6 раз);

и. п.: сидя ноги врозь, обруч у груди; поднять обруч вверх, наклониться и коснуться ободом пола между ног, выпрямиться, обруч вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: лежа на спине, обруч в руках за головой; согнуть в коленях ноги, коснуться ободом колен, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

Общеразвивающие упражнения (с мячом) №17

И. п.: стоя ноги на ширине ступни, мяч внизу; поднять мяч вверх, поднимаясь на носки, посмотреть на мяч, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, мяч у груди; поворот вправо (влево), ударить мячом об пол у правой (левой) ноги, поймать его двумя руками, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;

и. п.: ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой; присесть, уронить мяч, поймать, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (4-5 раз);

и. п.: сидя ноги врозь, мяч в обеих руках на полу; прокатить мяч вперед, перебирая руками, покатить обратно, также перебирая руками, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой; поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом, опустить ногу, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

Общеразвивающие упражнения (с флажками) №18

И. п.: стоя ноги на ширине ступни, флажки внизу; поднять флажки в стороны, вверх, в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, флажки внизу, руки в стороны; наклониться к правой (левой) ноге, коснуться палочками пола у носков ног, выпрямиться, флажки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (4-5 раз);

и. п.: стоя на коленях, флажки у груди; поворот вправо (влево), отвести флажок в сторону, прямо, вернуться в исходное положение, повторить (4-6 раз);

и. п.: основная стойка, флажки внизу; взмахом отвести флажки в стороны, правую (левую) ногу в сторону на носок, ногу приставить, флажки опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, флажки внизу; поднять флажки в стороны, наклониться, скрестить внизу, флажки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (4-5 раз)

Общеразвивающие упражнения (без предметов) №19

И. п.: стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе; поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, руки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; присесть, руки вперед и хлопнуть в ладоши перед собой, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги слегка расставлены, руки за головой; наклониться вправо (влево), хлопнуть по ноге, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;

и. п.: сидя ноги врозь, руки за спиной, руки в стороны; наклониться, коснуться пальцами рук носков ног (правой и левой), руки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: лежа на спине, руки прямые за головой; поднять прямые ноги, хлопнуть руками по коленям, опустить ноги, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

Общеразвивающие упражнения (с ленточкой) №20

И. п.: основная стойка, ленточка внизу; поднять ленточку к груди вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, ленточка внизу; поднять ленточку вверх, наклониться вправо (влево), вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: то же; поднять ленточку вверх, согнуть ногу в коленях и коснуться ленточкой, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: сидя ноги врозь, ленточка к груди; поднять ленточку вверх, наклониться, коснуться правой (левой) ноги, поднять ленточку, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

Общеразвивающие упражнения (с мячом) №21

И. п.: стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу; поднять мяч вверх, наклон вправо (влево), вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: основная стойка, мяч внизу; присесть, уронить мяч, поймать, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: сидя ноги прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади; поднять ноги, показать мяч, поймать его, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч за головой; поднять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги, опустить ногу, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: то же, повернуться на живот с мячом в руках, вернуться в исходное положение, повторить (4-5 раз)

Общеразвивающие упражнения (с кубиком) №22

И. п.: стоя ноги на ширине плеч, кубик в правой руке; поднимаясь на носочки, переложить кубик в правую руку, опустить, подняться на носочки, переложить кубик в правую руку, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: основная стойка, ноги на ширине плеч, кубик в правой руке; присесть, переложить кубик в левую руку, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке; повернуться вправо (влево), положить кубик у носков ног, повернуться вправо (влево), взять кубик, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: сидя ноги врозь, кубик в правой руке; наклониться, положить кубик у носка левой ноги, выпрямиться, поставить руки на пояс, наклониться, взять кубик, переложить в левую руку, то же к правой ноге, повторить (5-6 раз);

и. п.: стоя около кубика, руки вдоль туловища; прыжки - ноги вместе, ноги врозь

Общеразвивающие упражнения

(с палкой) №23

И. п.: стоя ноги на ширине ступни, палка внизу; поднять палку вверх, за голову, вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу; поднять палку вверх, наклон вправо-влево, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: стоя ноги врозь, палка внизу; поднять палку вверх, наклониться, коснуться носков ног, поднять палку вверх, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: стоя; держась за палку двумя руками, присесть, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

Общеразвивающие упражнения

(с обручем) №24

И. п.: основная стойка, обруч внизу; поднять обруч вверх, поднимаясь на носки, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, обруч у груди; присесть, обруч вынести вперед, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: стоя на коленях, обруч у груди; поворот вправо (влево), отвести обруч в сторону, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой; согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча ног,

выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: стоя в обруче, руки на поясе; прыжки на двух ногах с поворотом кругом

Общеразвивающие упражнения (с флажками) №25

И. п.: основная стойка, флажки внизу; поднять руки в стороны, вперед, скрестить флажки, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, флажки внизу; поворот вправо (влево), взмахнуть флажками, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;

и. п.: основная стойка, флажки у груди; присесть, флажки вперед, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, флажки внизу; поднять руки в стороны, наклониться, скрестить флажки, развести руки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

Общеразвивающие упражнения (без предметов) №26

И. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки внизу; руки вперед, вверх, вперед, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п. основная стойка, руки на поясе; присесть, хлопнуть в ладоши перед собой, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; руки в стороны, наклониться, коснуться пальцами носков ног, выпрямиться, руки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

и. п.: лежа на животе, руки перед собой согнуты в локтях; прогнуться, руки вперед, ноги приподнять от пола, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

Общеразвивающие упражнения

(с палкой) №27

И. п.: стоя ноги на ширине ступни, палка внизу; поднять палку вверх, правую ногу отставить назад на носок, опустить палку, приставить ногу, то же левой ногой, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги врозь, палка на плечах за головой; поворот туловища вправо, палку вверх, вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (5-6 раз);

и. п.: сидя врозь, палка на груди; поднять палку вверх, наклониться, коснуться носков ног, выпрямиться, палку вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: основная стойка, палка внизу; присесть, палку вперед, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз); и. п.: стоя около палки, руки на поясе, прыжки: ноги вместе, ноги врозь

Общеразвивающие упражнения

(с мячом) №28

И. п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу; поднять руки вперед, вверх, вперед, опустить вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: то же; присесть, поднять мяч вперед, встать, вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: то же, мяч в обеих руках у груди; поворот вправо, уронить мяч у носков ног, поймать, повернуться прямо, то же влево, повторить (3 раза) в каждую сторону;

и. п.: сидя, ноги вместе, мяч на стопах ног, руки в упоре сзади; поднять ноги, скатить мяч на живот, поймать мяч, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: лежа на спине, мяч в прямых руках за головой; согнуть правую ногу в колене, коснуться мячом, выпрямиться, опустить ногу, то же левой ногой, повторить (6 раз)

Общеразвивающие упражнения

(с ленточкой) №29

И. п.: стоя ноги на ширине плеч, ленточка внизу; поднять ленточку вверх, опустить за голову, поднять вверх, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: стоя ноги на ширине плеч, ленточка на груди; поднять ленточку вверх, наклониться вправо (влево),

выпрямиться, опустить ленточку на грудь, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: стоя на коленях, ленточка у груди; наклониться, положить ленточку подальше от себя, выпрямиться,

поставить руки на пояс, наклониться, взять ленточку, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: стоя на коленях, ленточка внизу; поворот вправо (влево), отвести руки в стороны, прямо, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз)

Общеразвивающие упражнения

(с кеглей) №30

И. п.: стоя ноги на ширине ступни, кегля в правой руке; поднять кеглю вверх, переложить в левую руку, опустить, вернуться в исходное положение, то же левой рукой, повторить (6 раз);

и. п.: присесть, поставить кеглю на пол, выпрямиться, поставить руки на пояс, присесть, взять кеглю, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: стоя на коленях, кегля в правой руке; поворот вправо, поставить кеглю у носков ног, повернуться, взять кеглю, переложить в левую руку, то же влево, повторить (6 раз);

и. п.: сидя ноги врозь, кегля в обеих руках перед собой; наклониться вперед, поставить кеглю как можно дальше, выпрямиться, руки на пояс, наклониться, взять кеглю, вернуться в исходное положение, повторить (4-5 раз)

Общеразвивающие упражнения (без предметов) №31

И. п.: стоя, ноги параллельно, руки внизу; поднять руки через стороны вверх, хлопнуть в ладоши, опустить через стороны, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; поворот вправо, отвести правую руку в сторону, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую сторону;

и. п.: ноги на ширине ступни, руки внизу; присесть, руки вынести, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги врозь, руки на поясе; наклониться вперед, коснуться пола между носками ног, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз)

Общеразвивающие упражнения (с кубиками) №32

И. п.: стоя ноги на ширине ступни, кубики в обеих руках внизу; поднять кубики в стороны, вверх, ударить друг о друга, в стороны, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, кубики внизу; поднять кубики в стороны, наклониться, положить их у носков ног, выпрямиться, убрать руки за спину, наклониться, взять кубики, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: стоя на коленях, кубики у плеч; повернуться вправо, отвести правую руку с кубиком в строну, то же влево, повторить (3 раза) в каждую сторону;

и. п.: ноги слегка расставлены, кубики внизу; присесть, ударить кубиками перед собой, встать, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

Общеразвивающие упражнения

(без предметов) №33

И. п.: стоя ноги на ширине ступни, руки на поясе; руки к плечам, вверх, к плечам, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклон вперед, коснуться ладонями рук колен, выпрямиться, поставить руки на пояс, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги врозь, руки на поясе; руки в стороны, наклониться вправо, правую руку вниз, левую вверх, поставить руки на пояс, вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (5-6 раз);

и. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; присесть, руки вытянуть вперед, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

Общеразвивающие упражнения

(с мячом) №34

И. п.: стоя ноги на ширине ступни, мяч в обеих руках внизу; поднять мяч, поднимаясь на носки, опустить мяч, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках; наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой, встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: то же; поворот вправо (влево), ударить мячом об пол, поймать его двумя руками, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: стоя на коленях, мяч на полу справа; прокатить мяч вокруг себя, помогая руками, то же влево, повторить (4 раза) в каждую сторону

Общеразвивающие упражнения

(с флажками) №35

И. п.: основная стойка, флажки в обеих руках внизу; руки вперед, вверх, вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);

и. п.: ноги на ширине ступни, флажки внизу; поднять согнутую в колене правую (левую) ногу, коснуться палочками флажков, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: стоя на коленях, флажки у плеч; поворот вправо (влево), флажки в строну, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: стоя ноги врозь, флажки у плеч, руки в стороны; наклониться, коснуться палочками флажков пола между носков ног, выпрямиться, флажки в стороны, вернуться в исходное положение, повторить (6 раз)

Общеразвивающие упражнения

(без предметов) №36

И. п.: стоя, ноги на ширине ступни, руки внизу; поднять руки в стороны, вверх, хлопнуть в ладоши над головой, опустить через стороны вниз, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги врозь, руки на поясе; наклониться, хлопнуть ладонями по коленам, выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; поворот вправо (влево), коснуться пальцами рук пятки противоположной ноги, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза) в каждую строну;

и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; поднять правую (левую) ногу, опустить, вернуться в исходное положение, повторить (3 раза)

Картотека Общеразвивающих Упражнений для старшей группы

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; поднимать руки вверх и разводить в стороны ладонями вверх из положения руки за голову. Поднимать руки со сцепленными в замок пальцами (кисти повернуты тыльной стороной внутрь) вперед - вверх; поднимать руки вверх - назад попеременно, одновременно. Поднимать и опускать кисти; сжимать и разжимать пальцы.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены, касаясь ее затылком, плечами, спиной, ягодицами и пятками. Поочередно поднимать согнутые прямые ноги, прижавшись к гимнастической стенке и взявшись руками за рейку на уровне пояса. Наклоняться вперед, стоя лицом к гимнастической стенке и взявшись за рейку на уровне пояса; наклоняться вперед, стараясь коснуться ладонями пола; наклоняться, поднимая за спиной сцепленные руки. Поворачиваться, разводя руки в стороны, из положений руки перед грудью, руки за голову. Поочередно отводить ноги в стороны из упора присев; двигать ногами, скрещивая их из исходного положения лежа на спине. Подтягивать голову и ногу к груди (группироваться); подтягиваться на руках на гимнастической скамейке.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Переступать на месте, не отрывая носки ног от пола. Приседать (с каждым разом все ниже), поднимая руки вперед, вверх, за спину. Поднимать прямые ноги вперед (махом); выполнять выпад вперед, в сторону (держа руки на поясе, совершая руками движения вперед, в сторону, вверх).

Захватывать предметы пальцами ног, приподнимать и опускать их; перекладывать, передвигать их с места на место. Переступать приставным шагом в сторону на пятках, опираясь носками ног о палку (канат).

Статические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на гимнастической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие после бега и прыжков (приседая на носках, .руки в сторону), стоя на одной ноге, руки на поясе.

Общеразвивающие упражнения

(без предметов) №1

И. п.: ноги на ширине ступени, параллельно, руки на поясе; 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, подняться на носки; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (7-8 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой; 1 - поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 - вернуться в исходное положение. То же влево, повторить (8 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; 1 - руки в стороны; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз); и. п.: основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе; 1-2 - присесть, руки вынести вперед; - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: основная стойка, руки внизу; 1 - правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 - правую руку вниз, левую вверх; 3 - руки в стороны; 4 - приставить правую ногу, вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (8 раз); и. п.: основная стойка, руки на поясе; 1 - правую ногу вперед на носок; 2 - в сторону (вправо); 3 - назад; 4 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6-8 раз)

Общеразвивающие упражнения

(с мячом) №2

И. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1-2 - поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками; 3—4 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6-8 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1-2 - наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку за левой ногой; 3—4 - выпрямиться, затем из левой руки переложить в правую, повторить (6-8 раз);

и. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1-2 - присесть, ударить мячом о пол, поймать; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке; 1-4 - наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5-8 - вернуться в исходное положение, то же влево (6-8 раз)

Общеразвивающие упражнения (без предметов) №3

И. п.: основная стойка, руки на поясе; 1 - руки за голову, правую ногу назад на носок; 2 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6-7 раз);

и. п.: ноги врозь, руки на поясе; 1 - поворот вправо, правую руку вправо; 2 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);

и. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; 1 - выпад правой ногой вперед; 2-3 - пружинистые покачивания; 4 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (5-6 раз);

и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1-2 - сесть справа на бедро, руки вперед; 3^1 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3 - выпрямиться в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, то же к правой ноге, повторить (6 раз);

и. п.: сидя на полу, руки в упоре сзади; 1 - поднять вверх-вперед прямые ноги («угол»); 2 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

Общеразвивающие упражнения (с палкой) №4

И. п.: основная стойка, палка внизу; 1 - палку вперед, правую ногу назад на носок; 2 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз);

и. п.: основная стойка, палка вверху, руки прямые; 1 - присесть, палку вперед; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: стоя ноги врозь, палка внизу; 1-2 - поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3-4 - вернуться в исходное положение. То же влево (5-6 раз).

и. п.: сидя ноги врозь, палка на коленях; 1 - палку вверх; 2 - наклониться к правой ноге, коснуться носка; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (5-6 раз);

и. п.: лежа на спине, палка в прямых руках за головой; 1 - поднять правую прямую ногу, коснуться палкой голени ноги; 2 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (5-6 раз);

и. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой; 1-2 - прогнуться, палку вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

Общеразвивающие упражнения

(без предметов) №5

И. п.: основная стойка, руки на поясе; 1 - шаг вправо, руки через стороны вверх; 2 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (3-4 раза);

и. п.: ноги врозь, руки на поясе; 1 - наклон вправо, левую руку за голову; 2 - вернуться в исходное положение, то же в другую сторону, повторить (4-6 раз);

и. п.: основная стойка, руки на поясе; 1-2 - присесть, руки вынести вперед; 3^4 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: сидя ноги вместе, руки в упоре сзади (прямые); 1 - поднять вверх-вперед прямые ноги - «угол» (плечи не проваливать); 2 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1 - поворот туловища вправо, коснуться правой рукой левой пятки; 2 - вернуться в исходное положение; 3-4 - то же к левой ноге, повторить (6 раз);

и. п.: лежа на спине, руки за головой; 1 - поднять правую прямую ногу, коснуться пальцами носков ног; 2 - вернуться в исходное положение; 3-4 - то же другой ногой, повторить (6-8 раз)

Общеразвивающие упражнения

(с кеглями) №6

И. п.: основная стойка, кегли в опущенных руках; 1 - руки с кеглями в стороны; 2 - вверх; 3 - в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: ноги врозь, кегли в обеих руках внизу; 1 - кегли в стороны; 2 - наклониться к правой ноге, поставить кегли; 3 - выпрямиться, руки на поясе; 4 - наклониться, взять кегли, вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (6 раз);

и. п.: стоя на коленях, кегли у плеч; 1 - поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2 - поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3 - поворот вправо, взять кеглю; 4 - поворот влево, взять кеглю, повторить (6 раз)

; и. п.: основная стойка, кегли внизу; 1-2 - присесть, кегли вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: сидя ноги врозь, кегли у груди; 1-2 - наклониться, коснуться кеглями пола между носков ног; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

Общеразвивающие упражнения (с большим мячом) №7

И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу; 1-2 - поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой; - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 - влево, повторить (6 раз);

и. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой; 1-2 - наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой; 1-2 - поднять согнутую в колене правую ногу, коснуться мячом; 3-4 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз);

и. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой; подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), сделать паузу и снова повторить;

и. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках; 1 - присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз)

Общеразвивающие упражнения (с малым мячом) №8

И. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1-2 - поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в другую руку; 3-4 - вернуться в исходное положение, то же левой рукой, повторить (5-7 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1 - руки вперед; 2 - поворот туловища вправо с отведением руки с мячом вправо; 3 - руки вперед, переложить мяч в левую руку; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1-2 - присесть, руки вперед, переложить мяч в другую руку; вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз); и. п.: стоя на коленях, мяч в правой руке; 1-4 – прокатить мяч вправо вокруг себя, поворачиваясь и следя за ним; 5-8 - то же влево, повторить (6 раз);

и. п.: лежа на спине, мяч в обеих руках за головой; 1-2 - поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3 4 - вернутся в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (5-6 раз);

и. п.: основная стойка, мяч в левой руке; прыжки на двух ногах, на правой и левой (попеременно), под счет воспитателя 1-12, повторить (2-3 раза);

и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1 - руки в стороны, отставить правую (левую) ногу назад на носок; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

Общеразвивающее упражнения

(с обручем) №9

И. п.: основная стойка, обруч внизу; 1 - поднять обруч вперед; 2 - вверх, вертикально; 3 - вперед; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу; 1 - поворот туловища вправо, руки прямые; 2 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);

и. п.: стоя на коленях, обруч в обеих руках перед грудью; 1 - поднять обруч вверх; 2 - наклон вправо, руки прямые; 3 - обруч прямо вперед; 4 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (8 раз);

и. п.: основная стойка - в обруче, руки на поясе, обруч на полу; 1 - присесть, взять обруч с боков; 2 - выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3 - присесть, положить обруч; 4 - выпрямиться, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью; 1-2 - наклониться, коснуться ободом пола между носками ног; 3-4 - вернуться в исходное по9ложение, повторить (6-7 раз);

и. п.: основная стойка, руки на поясе, обруч на полу; прыжки вокруг обруча вправо и влево, повторить (3-4 раза)

Общеразвивающие упражнения (с палкой) №10

И. п.: основная стойка, палка внизу; 1 - палка вверх; 2 - опустить за голову; 3 - палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: ноги врозь, палка внизу; 1 - поднять палку вверх; 2 - наклониться вправо, руки прямые; 3 - выпрямиться, палка вверх; 4 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (5-6 раз);

и. п.: основная стойка, палка внизу; 1-2 - присесть, палку вынести вперед; 3^1 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: основная стойка, палка внизу за спиной; 1-2 - наклон вперед, палку назад-вверх; 3^1 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: сидя ноги врозь, палка за головой; 1 - палка вверх; 2 - наклониться, коснуться палкой носка правой ноги; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: основная стойка, палка внизу; 1 - прыжком ноги врозь, палку вверх; 2 - вернуться в исходное положение. Темп упражнения средний, выполняется под счет воспитателя 1-8 , повторить (2-3 раза);

и. п.: основная стойка, палка у груди в согнутых руках; 1 - правую ногу в сторону на носок, палку вверх; 2 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (5-6 раз)

Общеразвивающие упражнения (с флажками) №11

И. п.: основная стойка, флажки внизу; 1 - флажки вперед; 2 - флажки вверх; 3 - флажки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: основная стойка, флажки внизу; 1 - шаг правой ногой вперед, флажки в стороны; 2 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6-7 раз);

и. п.: сидя на полу, флажки у груди; 1 - наклон вперед к правой (левой) ноге, коснуться палочками носков; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: стоя на коленях, флажки у груди; 1 - поворот вправо (влево), флажки в стороны; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (8 раз);

и. п.: основная стойка, флажки внизу; 1-2 - присесть, флажки вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: основная стойка, флажки внизу; 1 - прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 - вернуться в исходное положение, выполняется под счет воспитателя 1-8 (3 раза)

Общеразвивающие упражнения (без предметов) №12

И. п.: основная стойка, руки в стороны; 1 - согнуть руки к плечам, пальцы сжать в кулаки; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: основная стойка, руки на поясе; 1 - правую ногу поставить вперед на носок; 2 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз);

и. п.: ноги врозь, руки в стороны; 1-2 - наклон вперед, коснуться пальцами пола; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; 1 - согнуть колени, обхватить руками, прижаться головой к коленям; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; вращение попеременно согнутыми ногами («велосипед») на счет 1-8, сделать паузу, отдохнуть и снова повторить (5-6 раз);

и. п.: сидя ноги скрестно, руки на поясе; 1 - поворот туловища вправо, правую руку в сторону; 2 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз)

Общеразвивающие упражнения (с обручем) №13

И. п.: основная стойка, обруч в правой руке; 1 - обруч маховым движением вперед; 2 - обруч назад; 3 - обруч вперед; 4 - переложить в левую руку, то же левой рукой, повторить (6-8 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, обруч в согнутых руках у груди; 1-2 - наклониться вперед, положить обруч на пол; 3—4 - выпрямиться, руки на поясе; 5-6 - наклониться, взять обруч; 7-8 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу; 1 - поднять обруч вверх; 2 - наклониться вправо; 3 - выпрямиться; 4 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);

и. п.: основная стойка, обруч внизу; 1-2 - присесть, обруч вынести вперед, руки прямые; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: основная стойка, обруч хватом с боков обеими руками; 1-2 - поднять обруч вверх, отставить правую ногу назад на носок; 3^1 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз)

Общеразвивающие упражнения (с кубиком) №14

И. п.: основная стойка, кубик в правой руке; 1 - руки в стороны; 2 - вверх, переложить кубик в левую руку; 3 - в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, кубик в правой руке;'1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, коснуться кубиком носка правой ноги; 3 - выпрямиться, переложить кубик в другую руку, то же к левой ноге, повторить (6 раз);

и. п.: стоя на коленях, кубик в правой руке; 1 - поворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 - вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку, то же влево, повторить (6-8 раз);

и. п.: основная стойка, кубик в правой руке; 1-2 - присесть, кубик вперед; 3-4 - выпрямиться, повторить (6-7 раз); и. п. лежа на спине, кубик в обеих руках за головой; 1-2 - поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться кубиком носков ног; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз)

Общеразвивающие упражнения (с мячом) №15

И. п.: основная стойка, мяч внизу в правой руке; 1 - руки в стороны; 2 - поднять вверх, переложить мяч в другую руку; 3 - в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1-2 - отвести руку вправо, поворот туловища вправо, посмотреть на мяч; 3-4 - вернуться в исходное положение, переложить мяч в левую руку, то же влево, повторить (6 раз);

и. п.: ноги на ширине ступни параллельно, мяч в правой руке; 1 - поднять согнутую левую ногу, переложить мяч под ней в левую руку; 2 - опустить ногу, вернуться в исходное положение, то же правой ногой, повторить (6 раз);

и. п.: основная стойка, мяч в обеих руках; 1 - уронить мяч; 2 - присесть, поймать; 3 - выпрямиться; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: сидя ноги врозь, мяч в правой руке; 1 - руки в стороны; 2 - наклониться, коснуться мячом носка левой ноги; 3 - выпрямиться, руки в стороны; вернуться в исходное положение, переложить мяч в другую руку к правой ноге, повторить (6 раз)

Общеразвивающие упражнения (с обручем) №16

И. п.: основная стойка, обруч внизу (хват с боков обеими руками); 1 - обруч вперед; 2 - обруч вверх; 3 - обруч вперед; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: основная стойка, обруч внизу; 1 - обруч вверх; 2 - наклон вправо, руки прямые; 3 - обруч вверх; 4 - вернуться в исходное положение, то же выполнить влево, повторить (6 раз);

и. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках; 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: сидя на полу, обруч в согнутых руках у груди; 1 - наклон вперед к правой ноге; 2 - вернуться в исходное положение, 3 - наклон вперед к левой ноге, 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: лежа на спине, обруч в прямых руках за головой (хват за середину); 1-2 - согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча; 3—4 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: стоя в обруче; прыжки из обруча и обратно в обруч на двух ногах под счет воспитателя 1-8 в чередовании с ходьбой в обруче (3-4 раза);

и. п.: обруч в обеих руках внизу (хват с боков); 1 - обруч вперед, правую ногу назад на носок; 2 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз)

Общеразвивающие упражнения

(с палкой) №17

И. п.: основная стойка, палка внизу; 1 - поднять палку до груди; 2 - вверх; 3 - к груди; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: основная стойка, палка внизу; 1 - палку вверх; 2 - наклон к правой ноге; 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (6 раз);

и. п.: основная стойка, палка на плечах; 1 - присесть, спину и голову держать прямо; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, палка внизу; I - палку вверх; 2 - наклон вправо (влево); 3 - выпрямиться, палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой; 1-2 - прогнуться, палку вперед-вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз)

Общеразвивающие упражнения №18

И. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; 1 - шаг левой ногой в сторону; 2 - вернуться в исходное положение, 3 - шаг правой ногой в сторону; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе; 1-3 - пружинистые приседания, руки вперед; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; 1 - руки согнуть перед грудью; 2 - поворот вправо, руки в стороны; 3 - руки перед грудью; 4 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6-8 раз);

и. п.: ноги параллельно, руки на поясе; 1 - поднять прямую правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1-2 - сесть справа на правое бедро, руки вперед прямые; 3-4 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6-8 раз);

Общеразвивающие упражнения (с обручем) №19

И. п.: основная стойка, руки внизу, обруч в правой руке; 1-2 - руки вперед, переложить обруч в левую руку; 3—4 - руки назад; 5-6 - руки вперед, переложить обруч в правую руку; 7-8 - вернуться в исходное положение, повторить (4-5 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках хватом с боков; 1 - поднять обруч вверх; 2 - наклониться, коснуться ободом пола; 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками; 1 - шаг правой ногой в обруч; 2 - шаг левой; 3 - шаг правой ногой назад; 4 - шаг левой ногой, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);

и. п.: стоя на коленях, обруч у груди; 1 - поворот вправо, обруч в прямых руках; 2 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6-7 раз);

и. п.: основная стойка, обруч у груди; 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз)

Общеразвивающие упражнения (с короткой скакалкой) №20

И. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу; 1 - правую ногу на носок, скакалку вверх; 2 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз);

и. п.: ноги врозь, скакалка внизу; 1 - скакалку вверх; 2 - наклон вправо; 3 - выпрямиться; 4 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);

и. п.: сидя ноги врозь, скакалка вверх; 1-2 - наклониться, положить скакалку на носки ног; 3—4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: стоя на коленях, скакалка внизу; 1-2 - сесть справа на бедро, скакалку внести вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (5-6 раз);

и. п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой; 1-2 - прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз)

Общеразвивающие упражнения (с флажками) №23

И. п.: основная стойка, флажки внизу; 1 - правую руку вверх, левую в сторону; 2 - вернуться в исходное положение, то же другой рукой, повторить (5-6 раз);

и. п.: основная стойка, флажки внизу; 1 - флажки в стороны, шаг правой ногой вперед; 2 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги на ширине ступни, флажки у плеч; 1-2 - присесть, флажки вынести вперед; 3^4 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: стоя на коленях, флажки у плеч; 1 - поворот вправо, рука прямая с флажком вправо; 2 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);

и. п.: сидя ноги врозь, флажки у плеч; 1 - наклониться, палочками флажков коснуться носков ног; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; 1 - поднять правую (левую) прямую ногу, флажки назад, руки прямые; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз)

Общеразвивающие упражнения (без предметов) №24

И. п.: основная стойка, руки на поясе; 1-2 - поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, потянуться; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, руки за спину; 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо, руки вверх; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);

и. п.: ноги слегка расставлены, руки в стороны; 1-2 - глубоко присесть, колени обхватить руками, голову опустить; 3—4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п. стоя на коленях, руки на поясе; 1 - поворот вправо, правой рукой коснуться пятки левой ноги; 2 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6—8 раз);

и. п.: стоя в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол; 1-2 - выпрямить колени, приняв положение упора, со-гнувшись; 3—4 - вернуться в исходное положение, повторить (4-5 раз);

и. п.: лежа на животе, руки согнуты в локтях перед грудью; 1-2 - прогнуться, руки вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

Общеразвивающие упражнения

(с мячом) №25

И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1 - руки в стороны; 2 - руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1 - наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 - выпрямиться, руки на поясе; 3 - наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 - выпрямиться, мяч в левой руке, то же левой рукой, повторить (7-8 раз);

и. п.: стойка на коленях, мяч в правой руке; 1-3 - прокатить мяч вокруг туловища; 4 - взять мяч левой рукой, то же другой рукой, повторить (4 раза) в каждую сторону;

и. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке внизу; 1 - присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 - встать, вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1 - руки в стороны; 2 - руки за спину, переложить мяч в левую руку; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, мяч в левой руке, то же другой рукой, повторить (6-8 раз)

Общеразвивающие упражнения (с кольцом) №26

И. п.: основная стойка, кольцо в прямых руках перед собой хватом двумя руками за середину снаружи; 1-2 - повернуть кольцо выкрутом рук до положения обратным хватом; 3^4 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: основная стойка, кольцо в обеих руках внизу хватом двумя руками за середину снаружи; 1 - присесть, кольцо вверх; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, кольцо в правой руке внизу; 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, переложить кольцо в другую руку; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, то же другой рукой, повторить (6-8 раз);

и. п.: ноги на ширине ступни, кольцо в правой руке внизу; 1 - поднять левую согнутую ногу, переложить под ней кольцо в другую руку; 2 - опустить ногу, вернуться в исходное положение, то же правой ногой, повторить (6 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, кольцо внизу хватом обеих рук за середину снаружи; 1 - прямые руки вперед; 2 - наклониться, коснуться кольцом пола; 3 - выпрямиться, кольцо вперед; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз

Общеразвивающие упражнения (без предметов) №27

И. п.: основная стойка, руки внизу; 1 - руки в стороны; 2 - руки к плечам; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: ноги слегка расставлены, руки на поясе; 1-2 - глубокий присед с опорой ладонями на колени; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: ноги врозь, руки на поясе; 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (8 раз);

и. п.: упор стоя на коленях, опираясь ладонями о пол; 1-2 - выпрямить колени, приняв положение упора, согнувшись; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: основная стойка руки внизу; 1 - руки в стороны; 2 - поднять левую прямую ногу вперед, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, так же под левой ногой (8 раз); и. п.: стойка с сомкнутыми ногами, руки на поясе; на счет 1-8 прыжки на двух ногах, продвигаясь вперед; поворот кругом и снова прыжки под счет воспитателя, повторить (3-4 раза);

и. п.: основная стойка, руки за головой; 1 - отставить правую ногу назад на носок, руки в стороны; 2 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6-8 раз

Общеразвивающие упражнения (с мячом) №28

И. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1-2 - прогнуться, подняться на носки, руки через стороны вверх; 3-^1 - переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1 - руки вверх; 2 - наклониться, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3 - выпрямиться, руки вверх; 4 - вернуться в исходное положение, то же другой рукой, повторить (6-8 раз);

и. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1 - поворот туловища вправо, ударить мячом о пол около правой ноги; 2 - вернуться в исходное положение, то же с поворотом в левую сторону, повторить (4-6 раз);

и. п.: ноги слегка расставлены, мяч в руках внизу; 1 - подбросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши; 2 - вставая, поймать мяч двумя руками, повторить (4-5 раз);

и. п.: ноги врозь, мяч в правой руке; 1-2 - наклон туловища вперед, переложить мяч в левую руку; 3—4 - вернуться в исходное положение, то же в правую руку, повторить (6 раз)

Общеразвивающие упражнения

(с кеглями) №29

И. п.: основная стойка, кегли в опущенных руках; 1 - кегли в стороны; 2 - кегли вверх; 3 - кегли в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: ноги врозь, кегли в обеих руках внизу; 1 - кегли в стороны; 2 - наклониться к правой ноге, поставить кегли; 3 - выпрямиться, руки на поясе; 4 - наклониться, взять кегли, вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (6 раз);

и. п.: стоя на коленях, кегли у плеч; 1 - поворот вправо, поставить кеглю у пятки правой ноги; 2 - поворот влево, поставить кеглю у пятки левой ноги; 3 - поворот вправо, взять кеглю; 4 - поворот влево, взять кеглю, повторить (6 раз); и. п.: основная стойка, кегли внизу; 1-2 - присесть, кегли вынести вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: сидя ноги врозь, кегли у груди; 1-2 - наклониться, коснуться кеглями пола между носков ног; 3^4 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

Общеразвивающие упражнения

(с кубиками) №30

И. п.: основная стойка, кубики внизу в обеих руках; 1 - поднять руки с кубиками и развести в стороны; 2 - вверх, стукнуть кубики друг о друга; 3 - вновь руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, кубики внизу; 1 - поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: стоя на коленях, кубики у плеч; 1-2 - наклониться вперед, положить кубики подальше; 3^4 - выпрямиться; 5-6 - наклониться, взять кубики; 7-8 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: основная стойка, кубики у плеч; 1 - присесть, вынести кубики вперед; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: лежа на спине, руки прямые за головой; 1-2 - поднять прямые ноги вверх, коснуться кубиками колен; 3^ - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз)

Общеразвивающие упражнения (без предметов) №31

И. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1 - руки в стороны; 2 - за голову; 3 - в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вправо; 3 - выпрямиться; 4 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6-7 раз);

и. п.: сидя на полу, ноги врозь, руки на поясе; 1 - руки в стороны; 2 - наклониться вперед, коснуться пола между пятками ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1 - правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6-8 раз);

и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; 1 - поднять правую прямую ногу; 2 - опустить, вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6-7 раз);

и. п.: лежа на животе, руки впереди, прямые; 1-2 - прогнуться (упражнение «Рыбка»); 3^1 - вернуться в исходное положение, повторить (4-5 раз)

Общеразвивающие упражнения (с обручем) №32

И. п.: основная стойка, обруч внизу хватом сверху; 1 - обруч вперед; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, обруч внизу; 1 - поднять обруч вертикально; 2 - наклониться, коснуться ободом пола; 3 - обруч вверх; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: ноги на ширине ступни, обруч хватом с боков у груди; 1 - присесть, обруч вынести вперед; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: основная стойка, обруч на полу хватом рук сверху; 1-2 - опираясь на обруч, отвести назад-вверх правую ногу; 3—4 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6-8 раз);

и. п.: лежа на спине, обруч за головой, руки прямые; 1-2 - согнуть ноги в коленях, поставить обруч; 3^4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: стоя в обруче; 1-2 - присесть, взять обруч, выпрямиться; 3-4 - положить обруч, вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз)

Общеразвивающие упражнения (с мячом) №33

И. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1 - руки в стороны; 2 - вверх, переложить мяч в другую руку; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1 - наклониться, переложить мяч в левую руку за коленом левой ноги; 2 - выпрямиться; 3 - переложить мяч в правую руку за коленом правой ноги; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках; 1 - присесть, ударить мячом о пол; 2 - встать, поймать мяч, повторить (6-7 раз);

и. п.: стоя на коленях, сидя на пятках; 1-4 - прокатить мяч по прямой вправо от себя; 5-8 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (3 раза) в каждую строну;

и. п.: сидя ноги вместе, мяч положить на стопы ног, руки в упоре сзади; 1-2 - подняв ноги вверх-вперед, скатить мяч на живот, поймать его руками; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1 - шаг правой ногой назад, мяч вперед, переложить в левую руку; 2 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз)

Общеразвивающие упражнения (без предметов) №34

И. п.: основная стойка, руки внизу; 1-2 - сжать кисти в кулаки, руки согнуть к плечам; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: основная стойка, руки внизу; 1 - руки в стороны; 2 - подняться на носки, руки вверх, потянуться; 3 – опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; 1 - руки в стороны; 2 - поворот туловища вправо; 3 - прямо; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (3-4 раза) в каждую сторону;

и. п.: пятки и носки вместе, руки вверх; 1-2 - глубоко присесть, руки за голову, локти свести вперед, голову наклонить; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: стоя на коленях, руки опущены; 1 - правую ногу в сторону на носок, руки на пояс; 2-3 - наклон вправо; 4 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, наклон влево, повторить (6-8 раз);

и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; 1-2 - поднять обе прямые ноги вверх-вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз)

Общеразвивающие упражнения (с обручем) №35

И. п.: основная стойка, руки внизу, обруч в правой руке; 1-2 - руки вперед, переложить обруч в левую руку; 3—4 - руки назад; 5-6 - руки вперед, переложить обруч в правую руку; 7-8 - вернуться в исходное положение, повторить (4-5 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках хватом с боков; 1 - поднять обруч вверх; 2 - наклониться, коснуться ободом пола; 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками; 1 - шаг правой ногой в обруч; 2 - шаг левой; 3 - шаг правой ногой назад; 4 - шаг левой ногой, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);

и. п.: стоя на коленях, обруч у груди; 1 - поворот вправо, обруч в прямых руках; 2 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6-7 раз);

и. п.: основная стойка, обруч у груди; 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз)

Общеразвивающие упражнения (с короткой скакалкой) №36

И. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу; 1 - правую ногу на носок, скакалку вверх; 2 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз);

и. п.: ноги врозь, скакалка внизу; 1 - скакалку вверх; 2 - наклон вправо; 3 - выпрямиться; 4 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);

и. п.: сидя ноги врозь, скакалка вверх; 1-2 - наклониться, положить скакалку на носки ног; 3—4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: стоя на коленях, скакалка внизу; 1-2 - сесть справа на бедро, скакалку внести вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (5-6 раз);

и. п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой; 1-2 - прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз)

Картотека Общеразвивающих Упражнений для подготовительной группы

Общеразвивающие упражнения

Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого пояса. Поднимать руки вверх, вперед, в стороны, вставая на носки (из положения стоя, пятки вместе, носки врозь), отставляя ногу назад на носок, прижимаясь к стенке; поднимать руки вверх из положения руки к плечам. Поднимать и опускать плечи; энергично разгибать согнутые в локтях руки (пальцы сжаты в кулаки) вперед и в стороны; отводить локти назад (рывки 2-3 раза) и выпрямлять руки в стороны из положения руки перед грудью; выполнять круговые движения согнутыми в локтях руками (кисти у плеч). Вращать обруч одной рукой вокруг вертикальной оси, на предплечье и кисти руки перед собой и сбоку; вращать кистями рук. Разводить и сводить пальцы; поочередно соединять все пальцы с большим.

Упражнения для развития и укрепления мышц спины и гибкости позвоночника. Опускать и поворачивать голову в стороны. Поворачивать туловище в стороны, поднимая руки вверх - в стороны из положения руки к плечам (руки из-за головы): наклоняться вперед, подняв руки вверх, держа руки в стороны. В упоре сидя поднимать обе ноги (оттянув носки), удерживая ноги в этом положении; переносить прямые ноги через скамейку, сидя на ней в упоре сзади. Садиться из положения лежа на спине (закрепив ноги) и снова ложиться. Прогибаться, лежа на животе. Из положения лежа на спине поднимать обе ноги, одновременно стараясь коснуться лежащего за головой предмета. Из упора присев переходить в упор на одной ноге, отводя другую ногу назад (носок опирается о пол). Поочередно поднимать ногу, согнутую в колене; стоя, держась за опору, поочередно поднимать прямую ногу.

Упражнения для развития и укрепления мышц брюшного пресса и ног. Выставлять ногу вперед на носок скрестно: приседать, держа руки за головой; поочередно пружинисто сгибать ноги (стоя ноги врозь); приседать из положения ноги врозь, перенося массу тела с одной ноги на другую, не поднимаясь. Выполнять выпад вперед, в сторону; касаться носком выпрямлённой ноги (мах вперед) ладони вытянутой вперед руки (одноименной и разноименной); свободно размахивать ногой вперед-назад, держась за опору. Захватывать ступнями ног палку посредине и поворачивать ее на полу.

Статистические упражнения. Сохранять равновесие, стоя на скамейке, кубе на носках на одной ноге, закрыв глаза, балансируя на большом набивном мяче (вес 3 кг). Общеразвивающие упражнения, стоя на левой или правой ноге, и т. П

. Общеразвивающие упражнения (с малым мячом) №1

И. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1-2 - руки в стороны, вверх, переложить мяч в левую руку; 3-4 - опустить руки вниз, вернуться в исходное положение, то же левой рукой, повторить (5-7 раз);

и. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1-2 - поднять правую согнутую ногу, переложить под ней мяч в левую руку; 3-4 - вернуться в исходное положение, так же переложить мяч в правую руку, повторить (6 раз) в каждую сторону;

и. п.: ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1 - присесть, руки вперед, переложить мяч в левую руку; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: стоя на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке; 1-3 - прокатить мяч вправо от себя (по прямой); 4 - взять мяч, выпрямиться, переложить его в левую руку, то же влево, повторить (3-4 раза);

и. п.: сидя, ноги вместе прямые, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади; 1-2 - поднять прямые ноги вверх, скатить мяч, поймать; 3-4 - вернуться в исходное положение (выполняется в среднем темпе 5-6 раз)

Общеразвивающие упражнения (с большим мячом) №2

И. п.: присед, мяч в руках внизу; 1-2 - встать, мяч поднять вверх, правую ногу отвести назад на носок, потянуться; 3-4 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6-7 раз);

и. п.: ноги врозь, мяч в обеих руках внизу; 1 - мяч вперед; 2 - поворот туловища вправо, руки прямые; 3 - прямо, мяч вперед; 4 - вернуться в исходное положение, то же в левую сторону (при поворотах туловища ноги не сдвигать), повторить (6-8 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу; 1-3 - наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу; 1 - мяч поднять вверх; 2 - наклон вправо, правую ногу в сторону на носок; 3 - выпрямиться, мяч вверх; 4 - вернуться в исходное положение, то же в левую сторону, повторить (6-8 раз); и. п.: сидя ноги вместе, мяч лежит на стопах ног, руки в упоре сзади; 1-2 - поднять ноги вверх, скатить мяч на живот, поймать его; 3-4 - исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: лежа на животе, мяч в согнутых руках перед собой; 1-2 - прогнуться, мяч вынести вперед; 3^1 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз)

Общеразвивающие упражнения

(с мячом) №3

И. п.: основная стойка, мяч внизу в обеих руках; на счет 1-8 подбрасывать мяч вверх одной рукой, ловить двумя руками, и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1 - согнуть правую ногу в колене, переложить под ней мяч в другую руку; 2 - вернуться в исходное положение, то же под левой ногой, повторить (6-8 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1 - повернуться вправо, ударить мячом о пол у правой ноги; 2 - вернуться в исходное положение, то же у левой ноги, повторить (6 раз) в каждую сторону;

и. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке; присесть, ударить мячом о пол, поймать его, повторить (6-8 раз); и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; подбросить мяч вверх и поймать его после отскока от земли, повторить (6-8 раз)

Общеразвивающие упражнения (на гимнастических скамейках) №4

И. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе; 1 - руки в стороны; 2 - вверх; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на поясе; 1 - руки в стороны; 2 - наклон влево (вправо), коснуться пальцами рук пола; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: сидя верхом на скамейке, ноги прямые, руки за головой; 1 - руки в стороны; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: стоя перед скамейкой, руки вдоль туловища; 1 - шаг правой ногой на скамейку; 2 - шаг левой ногой на скамейку; 3 - опустить правую ногу на пол; 4 - шаг левой ногой со скамейки; повернуться кругом и повторить упражнение (3-5 раз);

и. п.: сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки; 1-2 - поднять прямые ноги вверх-вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

Общеразвивающие упражнения (с рейкой или планкой) (по 4-6 человек) №5

И. п.: основная стойка, рейка в опущенных руках внизу; 1 - подтянуть рейку к груди; 2 - рейку верх, правую ногу отставить назад на носок; 3 - рейку к груди, правую ногу приставить; 4 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз);

и. п.: стоя в затылок друг к другу на расстоянии двух шагов, рейка хватом правой рукой внизу; 1 - рейку в сторону; 2 - вверх и переложить в другую руку; 3 - рейку в сторону; 4 - опустить вниз, повторить (3-4 раза); И. п.: основная стойка, рейка в опущенных руках внизу; 1-2 - присесть, рейку вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: основная стойка, рейка у груди в согнутых руках; 1 - поднять согнутую в колене правую ногу, коснуться ко-лена рейкой; 2 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6-8 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, рейка внизу; 1-2 - наклоняясь, опустить рейку вниз; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: лежа на спине, рейка в согнутых руках на груди; 1 - поднять рейку в прямых руках вверх; 2 - рейку за голову, руки прямые; 3 - рейку вверх; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

Общеразвивающие упражнения (на скамейках) №6

И. п.: сидя верхом на скамейке, руки на поясе; 1 - руки в стороны; 2 - руки за голову; 3 - руки в стороны; 4 - вер-нуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: сидя верхом на скамейке, руки на поясе; 1 - руки в стороны; 2 - наклон вправо (влево); 3 - выпрямиться; 4 - вернуться в исходное положение (6 раз);

и. п.: сидя верхом на скамейке, руки за голову; 1 - поворот вправо (влево); 2 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: стоя лицом к скамейке; 1 - шаг правой ногой на скамейку; 2 - шаг левой ногой на скамейку; 3 - шаг правой ногой со скамейки; 4 - то же левой (поворот кругом, повторить упражнение) ногой (4-5 раз);

и. п.: лежа перпендикулярно к скамейке, ноги прямые, хват руками за края скамейки; 1-2 - поднять прямые ноги вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз)

Общеразвивающие упражнения (с веревкой) №7

И. п.: основная стойка лицом в круг, веревка внизу хватом сверху обеими руками; 1 - веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6-8 раз);

и. п.: ноги врозь, веревка в обеих руках внизу; 1 - поднять веревку вверх; 2 - наклониться вниз, коснуться пола; 3 - выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди; 1-2 - присесть, веревку внести вперед; 3 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: стойка на коленях, веревка внизу хватом сверху; 1 - поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6-8 раз);

и. п.: лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях; 1 - вынести веревку вперед-вверх; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: основная стойка, веревка внизу; 1 - согнуть правую ногу, положить веревку на колено; 2 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6-8 раз)

Общеразвивающие упражнения (без предметов) №8

И. п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам; 1^1 - вращение рук вперед; 5-8 - вращение рук назад, повторить (6-8 раз);

и. п.: основная стойка, руки за голову; 1-2 - присесть, руки вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища; 1 - мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под ко-леном; 2 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (5-6 раз);

и. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; 1 - шаг правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 - наклон вправо, руки за голову; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1-2 - наклон вперед, руками скользить до носков ног; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

Общеразвивающие упражнения

(со скакалкой) №9

И. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу; 1-2 - выпад правой ногой в сторону, скакалка вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);

и. п.: основная стойка, скакалка внизу; 1 - скакалку вперед; 2 - вверх; 3 - скакалку вперед; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, скакалка внизу; 1 - скакалку вперед; 2 - поворот вправо, руки прямые; 3 - прямо, скакалку вперед; 4 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз)

Общеразвивающие упражнения

(с обручем .) №10

И. п.: основная стойка, обруч в прямых руках внизу хватом сверху обеими руками; 1-2 - поднять обруч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: основная стойка, обруч внизу хватом сверху обеими руками; 1-2 - присесть, спину и голову держать прямо; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: основная стойка, обруч внизу хватом сверху обеими руками; 1 - согнуть правую (левую) ногу в колени; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (5 раз) каждой ногой;

и. п.: сидя лицом в центр, ноги согнуты в обруче, руки в упоре сзади; 1 - поднять прямые ноги; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: лежа на животе, держась за обруч согнутыми в локтях руками, ноги прямые; 1-2 - поднять обруч, руки вы-прямить, прогнуться; 3^4 - вернуться в исходное положение, повторить (4-5 раз);

и. п.: стоя в основной стойке, держась за обруч хватом сверху; 1-2 - отвести левую ногу назад, обруч поднять вверх; - вернуться в исходное положение, то же правой ногой, повторить (6-8 раз)

Общеразвивающие упражнения

(без предметов) №11

И. п.: основная стойка, руки внизу; 1 - поднять руки через стороны вверх, за голову; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; 1 - руки в стороны; 2 - наклониться к правой ноге, коснуться носка пальцами рук; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (6 раз) в каждую сторону;

и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1 - поворот вправо, правую руку в сторону; 2 - вернуться в исходное положение, то же влево (6-8 раз);

и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1-2 - сесть справа на бедро; 3-4 - вернуться в исходное положение, то же влево (6 раз) в каждую сторону;

и. п.: основная стойка, руки за головой; 1-2 - присесть, руки вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз)

Общеразвивающие упражнения

(с мячом) №12

И. п.: основная стойка, мяч внизу в обеих руках; на счет 1-8 подбрасывать мяч вверх одной рукой, ловить двумя руками; и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1 - согнуть правую ногу в колене, переложить под ней мяч в другую руку; 2 - вернуться в исходное положение, то же под левой ногой, повторить (6-8 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1 - повернуться вправо, ударить мячом о пол у правой ноги; 2 - вернуться в исходное положение, то же у левой ноги, повторить (6 раз) в каждую сторону;

и. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке; присесть, ударить мячом о пол, поймать его, повторить (6-8 раз); и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; подбросить мяч вверх и поймать его после отскока от земли, повторить (6-8 раз)

Общеразвивающие упражнения

(с обручем) №13

И. п.: основная стойка, руки внизу, обруч в правой руке; 1-2 - руки вперед, переложить обруч в левую руку; 3-4 - руки назад; 5-6 - руки вперед, переложить обруч в правую руку; 7-8 - вернуться в исходное положение, повторить (4-5 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, обруч в обеих руках хватом с боков; 1 - поднять обруч вверх; 2 - наклониться, коснуться ободом пола; 3 - выпрямиться, обруч вверх; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз); и. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками; 1 - шаг правой ногой в обруч; 2 - шаг левой; 3 - шаг правой ногой назад; 4 - шаг левой ногой, вернуться в исходное положение, повторить (5 раз);

и. п.: стоя на коленях, обруч у груди; 1 - поворот вправо, обруч в прямых руках; 2 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6-7 раз);

и. п.: основная стойка, обруч у груди; 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз)

Общеразвивающие упражнения

(без предметов) №14

И. п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам; - вращение рук вперед; 5-8 - вращение рук назад, повторить (6-8 раз); и. п.: основная стойка, руки за голову; 1-2 - присесть, руки вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища; 1 - мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под ко-леном; 2 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (5-6 раз);

и. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; 1 - шаг правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 - наклон вправо, руки за голову; 3 - выпрямиться руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1-2 - наклон вперед, руками скользить до носков ног; 3^1 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

Общеразвивающие упражнения

(с веревкой в обеих руках внизу) №15

И. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу; 1-2 - правую ногу назад на носок, веревку вверх; - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6-8 раз);

и. п.: основная стойка, веревка в обеих руках внизу; 1-2 - присесть, веревку вынести вперед, руки прямые; 3^1 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: ноги на ширине ступни, веревка в обеих руках внизу; 1 - поворот вправо, правую руку назад (держась левой за веревку), посмотреть на нее; 2 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6-8 раз);

и. п.: сидя ноги врозь, веревка у груди; 1-2 - наклон вперед, коснуться веревкой носков ног; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: лежа на животе, веревка в согнутых руках перед собой; 1 - поднять веревку вперед-вверх, руки прямые; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)

Общеразвивающие упражнения (без предметов) №16

И. п.: ноги на ширине ступени, параллельно, руки на поясе; 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, подняться на носки; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (7-8 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой; 1 - поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (8 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; 1 - руки в стороны; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе; 1-2 - присесть, руки вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: основная стойка, руки внизу; 1 - правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 - правую руку вниз, левую вверх; 3 - руки в стороны; 4 - приставить правую ногу, вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (8 раз);

и. п.: основная стойка, руки на поясе; 1 - правую ногу вперед на носок; 2 - в сторону (вправо); 3 - назад; 4 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6-8 раз)

Общеразвивающие упражнения

(с палкой) №17

И. п.: основная стойка, палка внизу; 1 - правую ногу на носок, палку вверх; 2 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз);

и. п.: ноги врозь, палка внизу; 1 - палку вверх; 2 - наклон вправо; 3 - выпрямиться; 4 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);

и. п.: сидя ноги врозь, палка вверх; 1-2 - наклониться, положить палку на носки ног; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и, п.: стоя на коленях, палка внизу; 1-2 - сесть справа на бедро, палку внести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (5-6 раз);

и. п.: лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой; 1-2 - прогнуться, выпрямить руки вперед-вверх; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз)

Общеразвивающие упражнения

(с мячом) №18

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, мяч в правой руке; поднять руки через стороны вверх, одновременно поднимаясь на носочки, переложить мяч из руки в руку, вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: сидя скрестив ноги, мяч в правой руке; наклониться вправо, коснуться мячом пола подальше от себя,

вернуться в исходное положение, то же выполнить влево, повторить (по 4-5 раз) в каждую строну;

и. п.: стоя ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; наклониться вперед-вниз, переложить мяч из руки в руку за

левой ногой, вернуться в исходное положение, то же выполнить за правой ногой, повторить (6-8 раз);

и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища на полу, мяч в правой руке; поднять ногу вверх, переложить за ногой мяч

из руки в руку; вернуться в исходное положение, то же выполнить за другой ногой, повторить (6-8 раз)

Общеразвивающие упражнения

(с палкой) №19

И. п.: основная стойка, лицом в круг, палка внизу хватом сверху обеими руками; 1 - палку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6-8 раз)

; и. п.: ноги врозь, палка в обеих руках внизу; 1 - поднять палку вверх; 2 - наклониться вниз, коснуться пола; 3 - вы-прямиться, поднять палку вверх; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: основная стойка, палка хватом обеими руками у груди; 1-2 - присест, палку вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: стойка на коленях, палка внизу хватом сверху; 1 - поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 - вернутся в исходное положение, то же влево, повторить (6-8 раз);

и. п.: лежа на животе, руки с палкой согнуты в локтях; 1 - вынести палку вперед-вверх; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: основная стойка, палка внизу; 1 - согнуть правую ногу, положить палку на колено; 2 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6-8 раз)

Общеразвивающие упражнения

(без предметов) №20

И. п.: основная стойка, руки внизу; 1 - поднять руки через стороны вверх, за голову; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; 1 - руки в стороны; 2 - наклониться к правой ноге, коснуться носка пальцами рук; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (6 раз) в каждую сторону;

и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1 - поворот вправо, правую руку в сторону; 2 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6-8 раз);

и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1-2 - сесть справа на бедро; 3-4 - вернуться в исходное положение, то же влево (6 раз) в каждую сторону;

и. п.: основная стойка, руки за головой; 1-2 - присесть, руки вынести вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз)

Общеразвивающие упражнения

(с мячом) №21

И. п.: основная стойка, мяч внизу в обеих руках; на счет 1-8 подбрасывать мяч вверх одной рукой, ловить двумя руками;

и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; 1 - согнуть правую ногу в колене, переложить под ней мяч в другую руку; 2 - вернуться в исходное положение, то же под левой ногой, повторить (6-8 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, мяч в правой руке; 1 - повернуться вправо, ударить мячом о пол у правой ноги; 2 - вернуться в исходное положение, то же у левой ноги, повторить (6 раз) в каждую сторону;

и. п.: ноги слегка расставлены, мяч в правой руке; присесть, ударить мячом о пол, поймать его, повторить (6-8 раз);

и. п.: основная стойка, мяч в правой руке; подбросить мяч вверх и поймать его после отскока от земли, повторить (6-8 раз);

и. п.: сидя ноги врозь, скакалка вверх; 1-2 - наклониться вперед, коснуться пола между носками ног; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой; 1 - прогнуться, скакалку вынести вперед-вверх; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз)

Общеразвивающие упражнения

(с лентой) №22

И. п.: основная стойка лицом в круг, лента внизу хватом сверху обеими руками; 1 - ленту поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6-8 раз);

и. п.: ноги врозь, лента в обеих руках внизу; 1 - поднять ленту вверх; 2 - наклониться вниз, коснуться пола; 3 - вы-прямиться, поднять ленту вверх; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: основная стойка, лента хватом обеими руками у груди; 1-2 - присесть, ленту вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: стойка на коленях, лента внизу хватом сверху; 1 - поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6-8 раз);

и. п.: лежа на животе, руки с лентой согнуты в локтях; 1 - вынести ленту вперед-вверх; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: основная стойка, лента внизу; 1 - согнуть правую ногу, положить ленту на колено; 2 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6-8 раз)

Общеразвивающие упражнения

(с кеглями) №23

И. п.: основная стойка, кегли внизу в обеих руках; 1 - поднять кегли в стороны; 2 — вверх, стукнуть друг о друга; 3 - кегли в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, кегли внизу; 1 - поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п. стоя на коленях, кегли у плеч; 1-2 - наклониться вперед, положить кегли подальше; 3—4 - выпрямиться; 5-6 - наклониться, взять кегли; 7-8 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: основная стойка, кегли у плеч; 1 - присесть, вынести кегли вперед; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: лежа на спине, руки прямые за головой; 1-2 - поднять прямые ноги вверх, коснуться кеглями колен; Ъ-А - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз)

Общеразвивающие упражнения

(без предметов) №24

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз вдоль туловища; поднять руки через стороны вверх и хлопнуть над головой, вернуться в исходное положение, повторить (7-8 раз);

и. п.: сидя скрестив ноги, руки на поясе; наклониться вправо, вернуться в исходное положение, то же сделать влево, повторить (5-6 раз) в каждую сторону;

и. п.: сидя скрестив ноги, руки на поясе; взмахнув руками вперед, быстро встать, вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: лежа на спине, руки на полу вдоль туловища; поднять прямую левую ногу вверх, вернуться в исходное положение, то же выполнить правой ногой (4-6 раз) каждой ногой

Общеразвивающие упражнения

(с обручем) №25

И. п.: ноги на ширине ступни, обруч в правой руке; 1 - обруч вперед; 2 - обруч назад; 3 - обруч вперед; 4 - переложить обруч в левую руку, то же левой рукой, повторить (4-5 раз);

и. п.: основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках; 1-2 - присесть, обруч вынести вперед; - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги врозь, обруч внизу; 1 - поднять обруч вверх; 2 - наклониться вправо, руки прямые; 3 - прямо, обруч вверх; 4 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6-7 раз);

и. п.: сидя ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой; 1-2 - наклониться, коснуться ободом носка правой ноги; 3-4 - вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (6 раз) в каждую сторону;

и. п.: обруч на полу, основная стойка, руки на поясе, прыжки вокруг обруча на счет 1-8, на счет 9 - прыгнуть в обруч, повторить (3-4 раза);

и. п.: основная стойка, обруч хватом сверху обеими руками; 1 - сделать шаг в вертикальный обруч правой ногой; 2 - левой ногой; 3 - шаг назад правой ногой; 4 - шаг назад левой ногой, повторить (4-5 раз)

Общеразвивающие упражнения

(с лентами) №26

И. п.: основная стойка, ленты внизу; 1 - правую руку вверх, левую в сторону; 2 - вернуться в исходное положение, то же другой рукой, повторить (5-6 раз);

и. п.: основная стойка, ленты внизу; 1 - ленты в стороны, шаг правой ногой вперед; 2 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (5-6 раз);

и. п.: ноги на ширине ступни, ленты у плеч; 1-2 - присесть, ленты вынести вперед; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: стоя на коленях, ленты у плеч; 1 - поворот вправо, рука прямая с лентой вправо; 2 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);

и. п.: сидя ноги врозь, ленты у плеч; 1 - наклониться, коснуться лентами носков ног; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: лежа на спине, руки вдоль туловища; 1 - поднять правую (левую) прямую ногу, ленты назад, руки прямые; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз)

Общеразвивающие упражнения

(с мешочком) №27

И. п.: основная стойка, мешочек в правой руке; 1 - руки в стороны; 2 - вверх, переложить мешочек в левую руку; 3 - в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, мешочек в правой руке; 1 - руки в стороны; 2 - наклон вперед, коснуться мешочком носка правой ноги; 3 - выпрямиться, переложить мешочек в другую руку, то же к левой ноге, повторить (6 раз);

и. п.: стоя на коленях, мешочек в правой руке; 1 - поворот вправо, коснуться мешочком пятки правой ноги; 2 - вернуться в исходное положение, переложить мешочек в левую руку, то же влево, повторить (6-8 раз);

и. п.: основная стойка, мешочек в правой руке; 1-2 - присесть, мешочек вперед; 3—4 - выпрямиться, повторить (6-7 раз);

и. п.: лежа на спине, мешочек в обеих руках за головой; 1-2 - поднять прямые ноги вверх-вперед, коснуться мешочком носков ног; 3-4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз)

Общеразвивающие упражнения

(без предметов) №28

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз; круговые движения руками вперед-вверх, назад-вниз, повторить (6-8 раз);

и. п.: стоя пятки вместе, носки врозь, руки вдоль туловища; присесть, поднимая руки вперед и разводя колени, сохраняя прямую спину, вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: лежа на спине, руки подняты вверх, кисти соединены в «замок»; повернуться со спины на живот и обратно, повторить (6-8 раз);

и. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки на поясе; наклониться вперед с прямой спиной, отводя локти назад, вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: лежа на спине; подтянуть согнутые в коленях ноги, хлопнуть под коленями, вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз)

Общеразвивающие упражнения

(без предметов) №29

И. п.: основная стойка, руки внизу; 1 - поднять руки через стороны вверх, за голову; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: сидя ноги врозь, руки на поясе; 1 - руки в стороны; 2 - наклониться к правой ноге, коснуться носка пальцами рук; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, то же к левой ноге, повторить (6 раз) в каждую строну;

и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1 - поворот вправо, правую руку в сторону; 2 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6-8 раз);

и. п.: стоя на коленях, руки на поясе; 1-2 - сесть справа на бедро; 3—4 - вернуться в исходное положение, то же влево (6 раз) в каждую сторону;

и. п.: основная стойка, руки за головой; 1-2 - присесть, руки вынести вперед; 3^4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз)

Общеразвивающие упражнения

(с лентами) №30

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, ленты в руках; круговые движения руками вперед-вверх- назад-вниз (движения производятся слитно, на один счет);

и. п.: стоя ноги на ширине плеч, руки с лентами вдоль туловища; наклоняясь влево, взмахнуть правой рукой через сторону, вернуться в исходное положение, то же вправо, повторить (по 4-5 раз) в каждую сторону;

и. п.: сидя ноги врозь, руки вверху; наклониться, стараясь вынести руки как можно дальше вперед, подуть на ленты, вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: лежа, на спине, руки подняты вверх (лежат на полу за головой); поднять одновременно левую ногу и правую руку, пытаясь лентой достать носок ног, вернуться в исходное положение, то же выполнить правой ногой и левой рукой, повторить(8 раз)

Общеразвивающие упражнения

(со скалкой) №31

И. п.: основная стойка, скакалка сложена вдвое внизу; 1-2 - выпад правой ногой в сторону, скакалка вверх; 3^1 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);

и. п.: основная стойка, скакалка внизу; 1 - скакалку вперед; 2 - вверх; 3 - скакалку вперед; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, скакалка внизу; 1 - скакалку вперед; 2 - поворот вправо, руки прямые; 3 - прямо, скакалку вперед; 4 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз)

Общеразвивающие упражнения

(с палкой) №32

И. п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены вниз, держать палку двумя руками ближе к концам; поднять палку вверх, опустить на пол, вновь поднять вверх и опустить вниз, повторить (6-8 раз);

и. п.: стоя, пятки вместе, носки врозь, палка поставлена вертикально одним концом на пол, руками держать верхний конец палки; приседать, скользя руками по палке, затем так же встать, повторить (6-8 раз);

и. п.: сидя скрестив ноги, палка в руках; повернуться вправо, положить руки вперед, вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6-8 раз);

и. п.: стоя ноги на ширине плеч, палка на локтях; наклониться вперед с прямой спиной, смотреть вперед, вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: стоя серединой стопы на палке, руки на поясе; перекаты с пятки на носки и обратно

Общеразвивающие упражнения

(без предметов) №33

И. п.: ноги на ширине ступени, параллельно, руки на поясе; 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, подняться на носки; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (7-8 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой; 1 - поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (8 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; 1 - руки в стороны; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе; 1-2 - присесть, руки вынести вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: основная стойка, руки внизу; 1 - правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 - правую руку вниз, левую вверх; 3 - руки в стороны; 4 - приставить правую ногу, вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (8 раз);

Общеразвивающие упражнения

(без предметов) №34

И. п.: ноги на ширине ступени, параллельно, руки на поясе; 1 - руки в стороны; 2 - руки вверх, подняться на носки; 3 - руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (7-8 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, руки за головой; 1 - поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (8 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, руки внизу; 1 - руки в стороны; 2 - наклон к правой (левой) ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 - выпрямиться руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки на поясе; 1-2 - присесть, руки вынести вперед; 3—4 - вернуться в исходное положение, повторить (6-8 раз);

и. п.: основная стойка, руки внизу; 1 - правую ногу в сторону, руки в стороны; 2 - правую руку вниз, левую вверх; 3 - руки в стороны; 4 - приставить правую ногу, вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (8 раз);

Общеразвивающие упражнения

(с большим мячом) №35

И. п.: основная стойка, мяч в обеих руках внизу; 1-2 - поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 — вернуться в исходное положение, повторить (6-7 раз);

и. п.: стоя на коленях, мяч в обеих руках перед собой; 1-4 - прокатить мяч вокруг себя вправо; 5-8 - влево, повторить (6 раз);

и. п.: сидя ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой; 1-2 - наклониться, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3—4 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз);

и. п.: лежа на спине, ноги прямые, мяч в обеих руках за головой; 1-2 - поднять согнутую в колене правую ногу, коснуться мячом; - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (6 раз);

и. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках перед собой; подбрасывать мяч произвольно вверх и ловить двумя руками (5 раз), затем пауза и снова повторить;

и. п.: основная стойка, мяч в согнутых руках; 1 - присесть, вынести мяч вперед, руки прямые; 2 - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз)

Общеразвивающие упражнения

(без предметов) №36

И. п.: ноги на ширине плеч руки к плечам; 1-4 - вращение рук вперед; 5-8 - вращение рук назад, повторить (6-8 раз);

и. п.: основная стойка, руки за голову; 1-2 - присесть, руки вынести вперед; 3^ - вернуться в исходное положение, повторить (6 раз);

и. п.: ноги на ширине ступни, руки вдоль туловища; 1 - выполнить мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 - вернуться в исходное положение, то же левой ногой, повторить (5-6 раз);

и. п.: основная стойка, руки вдоль туловища; 1 - шаг правой ногой в сторону, руки в стороны; 2 - наклон вправо, руки за голову; 3 - выпрямиться, руки в стороны; 4 - вернуться в исходное положение, то же влево, повторить (6 раз);

и. п.: ноги на ширине плеч, руки на поясе; 1-2 - наклон вперед, руками скользить до носков ног; 3^4 - вернуться в исходное положение, повторить (5-6 раз)