ЗАРЯДКА С ЛИСОЙ И ЛИСЁНКОМ

Комплекс упражнений для дошколят старшего возраста

1 РАЗМИНКА – ПОТЯНЕМСЯ



1. Ноги на ширине плеч, руки опущены.
2. Поднимаем руки вверх, тянемся.
3. Наклоняемся влево.
4. Наклоняемся вправо.
5. Повторяем 4–5 раз.

2 ПРИСЕДАНИЯ – СИЛЬНЫЕ ЛАПКИ



1. Ноги на ширине плеч, руки вперёд.
2. Приседаем, спина прямая.
3. Встаём, выпрямляемся.
4. Повторяем 6–8 раз.

3 ШАГАЕМ – БОДРО И ВЕСЕЛО



1. Шагаем на месте, поднимая колени.
2. Руки согнуты в локтях, двигаются вперёд-назад.
3. Продолжаем 30–40 секунд.

4 РУЧКИ СИЛЬНЫЕ



1. Руки в стороны.
2. Сводим руки вперёд.
3. Возвращаем в стороны.
4. Повторяем 8–10 раз.

5 НАКЛОНЫ – ГИБКАЯ СПИНКА



1. Ноги на ширине плеч.
2. Наклоняемся вперёд, тянемся к носочкам.
3. Спина прямая.
4. Выпрямляемся.
5. Повторяем 6–8 раз.

6 ПРЫЖКИ – ВЕСЁЛЫЕ ЛИСЯТА



1. Прыгаем на двух ногах.
2. Руки вверх.
3. Прыгаем легко и весело!
4. Продолжаем 30–40 секунд.

Молодцы! Вы сильные, ловкие и здоровые! Занимайтесь каждый день!

МЕДВЕЖОНОК И ПАПА МЕДВЕДЬ

КОМПЛЕКС УПРАЖНЕНИЙ НА РАЗВИТИЕ КООРДИНАЦИИ

для дошколят старшего возраста

1. ШАГАЕМ ПО ЛИНИИ



1. Медвежонок и папа становятся на линию.
2. Идут по линии вперед, руки в стороны для равновесия.
3. Доходят до конца и возвращаются обратно тем же способом.

2. ПЕРЕШАГИВАЕМ ПРЕПЯТСТВИЯ



1. Перед медвежонком и папой лежат небольшие препятствия (кубики, брусочки, подушки).
2. Шагают вперед, поочередно перешагивая через каждое препятствие.
3. Доходят до конца и идут обратно.

3. ХОДЬБА СПИНОЙ ВПЕРЕД



1. Медвежонок и папа поворачиваются лицом назад.
2. Идут спиной вперед небольшими шагами.
3. Доходят до конца и поворачиваются вперед.

4. КАСАЕМСЯ ПРЕДМЕТОВ



1. Медвежонок и папа по сигналу касаются рукой предмета вверху (ветка, листок, бабочка).
2. Затем касаются предмета внизу (цветок, камешек).
3. Повторяют 6–8 раз, чередуя верх и низ.

5. ПОВОРОТЫ НА МЕСТЕ



1. Медвежонок и папа разводят руки в стороны.
2. Поворачиваются вправо на месте 3 раза.
3. Возвращаются в исходное положение.
4. Поворачиваются влево на месте 3 раза.

6. ПЕРЕКЛАДЫВАЕМ ПРЕДМЕТ



1. Медвежонок и папа берут предмет (шишку, мячик, мешочек).
2. Перекладывают из правой руки в левую.
3. Перекладывают обратно – из левой в правую.
4. Повторяют 6–8 раз.

Занимайтесь вместе каждый день – и координация будет лучше с каждым шагом!

ТРЕНИРУЕМ ОСАНКУ ВМЕСТЕ!

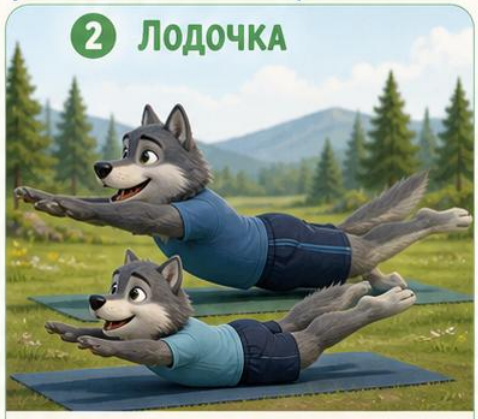
Волчёнок и папа волк показывают упражнения для крепкой спины и правильной осанки.

1 Кошечка



1. Встаньте на четвереньки, руки под плечами, колени под бёдрами.
2. На выдохе округлите спину вверх, опустите голову, подтяните живот – как сердитая кошечка.
3. Задержитесь на 3–5 секунд.
4. На вдохе вернитесь в исходное положение.
5. Повторите 6–8 раз.

2 Лодочка



1. Лягте на живот, руки вытяните вперёд.
2. На вдохе поднимите руки, грудь и ноги над полом.
3. Смотрите вперёд, спина прямая.
4. Задержитесь на 3–5 секунд.
5. На выдохе опуститесь.
6. Повторите 6–8 раз.

3 Крылья



1. Встаньте прямо, ноги на ширине плеч.
2. Руки вытяните в стороны – это крылья.
3. На вдохе сведите лопатки вместе за спиной, раскройте грудь.
4. На выдохе расслабьте руки.
5. Повторите 8–10 раз.

4 Дерево



1. Встаньте прямо, руки вверх.
2. Перенесите вес на одну ногу, другую согните и поставьте стопу на голень (можно ниже).
3. Тянитесь руками вверх, держите спину прямо.
4. Задержитесь на 5 секунд.
5. Смените ногу.
6. Повторите 2–3 раза на каждую ногу.

5 Мостик



1. Лягте на спину, согните ноги в коленях, ступни на полу.
2. На вдохе поднимите таз вверх, спина прямая.
3. Руки вдоль тела, лопатки прижаты.
4. Задержитесь на 3–5 секунд.
5. На выдохе опустите таз.
6. Повторите 6–8 раз.

6 Солнышко



1. Сядьте на пол, спина прямая.
2. Повернитесь вправо, положите левую руку на правое колено.
3. Смотрите через правое плечо.
4. Задержитесь на 5 секунд.
5. Повернитесь в другую сторону.
6. Повторите 2–3 раза в каждую сторону.

Занимайтесь каждый день – и ваша спина будет сильной, а осанка – красивой!

ЗАЙЧОНОК И МАМА ЗАЙЧИХА ТРЕНИРУЮТСЯ С МЯЧОМ!

Весёлые упражнения для общего физического развития старших дошкольников. Выполняйте вместе дома!

1 ПЕРЕДАЁМ МЯЧ
(на уровне груди)



Зайчонок:
1. Берёт мяч двумя руками.
2. Протягивает руки вперёд и передаёт мяч маме.
3. Готовится поймать мяч обратно.

Мама зайчиха:
1. Подаёт руки вперёд.
2. Ловит мяч двумя руками.
3. Передаёт мяч обратно зайчонку.

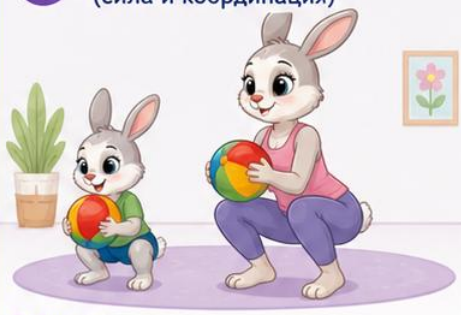
2 ПОДНИМИ МЯЧ ВВЕРХ
(потянись)



Зайчонок:
1. Берёт мяч двумя руками.
2. Поднимает мяч вверх над головой.
3. Тянется на носочках вверх.
4. Опускает мяч вниз.

Мама зайчиха:
1. Берёт мяч двумя руками.
2. Поднимает мяч вверх над головой.
3. Тянется на носочках вверх.
4. Опускает мяч вниз.

3 ПРИСЕДАНИЯ С МЯЧОМ
(сила и координация)



Зайчонок:
1. Держит мяч перед грудью.
2. Приседает, колени не выходят за носки.
3. Встаёт, возвращаясь в исходное положение.

Мама зайчиха:
1. Держит мяч перед грудью.
2. Приседает, спина прямая.
3. Встаёт, возвращаясь в исходное положение.

4 ПЕРЕКАТЫ МЯЧА
(на полу)



Зайчонок:
1. Сидит, ноги слегка согнуты.
2. Катает мяч по полу маме.
3. Ловит мяч, когда мама катит обратно.

Мама зайчиха:
1. Сидит напротив зайчонка.
2. Катает мяч по полу к зайчонку.
3. Ловит мяч, когда зайчонок катит обратно.

5 ПРЫЖКИ С МЯЧОМ
(развитие выносливости)



Зайчонок:
1. Держит мяч двумя руками.
2. Прыгает на двух ногах на месте.
3. Приземляется мягко, продолжает прыгать.

Мама зайчиха:
1. Держит мяч двумя руками.
2. Прыгает на двух ногах на месте.
3. Приземляется мягко, продолжает прыгать.

6 ПОВОРОТЫ С МЯЧОМ
(на развитие координации)



Зайчонок:
1. Держит мяч перед собой.
2. Поворачивается вправо, держа мяч.
3. Поворачивается влево.
4. Возвращается в центр.

Мама зайчиха:
1. Держит мяч перед собой.
2. Поворачивается вправо, держа мяч.
3. Поворачивается влево.
4. Возвращается в центр.

Занимайтесь вместе каждый день 10–15 минут – и будьте здоровы и активны!