

**Муниципальное бюджетное дошкольное образовательное учреждение
г. Новосибирска «Детский сад № 395 «МАЛЕНЬКАЯ СТРАНА»**

**Картотека общеразвивающих
упражнений для детей
подготовительной группы.**

Инструктор по физической культуре: Белоусова Е.Н

Картотека общеразвивающих упражнений для детей подготовительной группы.

Карточка1

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.— основная стойка, руки на пояс. 1—правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.
2. И. п. —стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 —поворот вправо, правую руку вправо; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево.
3. 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.
4. И. п.— стойка на коленях, руки на пояс. 1-2 —медленным движением сесть справа на бедро, руки вынести вперед; 3-4 —вернуться в исходное положение. То же влево.
5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 —руки в стороны; 2 —наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. То же к правой ноге.
6. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад; прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет воспитателя 1-8 —затем пауза и снова прыжки (3-4 раза).

Карточка2

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой

1. И. п.— основная стойка, палка вниз. 1—правую ногу назад и носок, палку вперед; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой.
2. И. п.— основная стойка, палка вниз. 1 —палку вверх, руки прямые; 2 — присесть, палку вынести вперед; 3 —выпрямиться, палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение.
3. И. п.— стоя, ноги врозь, палка вниз. 1—2 —поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево.
4. И. п. —сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1—палку вверх; 2-наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — вернуться в исходное положение. То же к левой ногой
5. И. п.—лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1-поднять правую прямую ногу вверх-вперед, коснуться палкой голени ноги; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой.
6. И. п. —основная стойка, палка вниз. 1 —прыжком ноги врозь палку вверх; 2 —вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1-8, затем небольшая пауза и снова прыжки. Повторить 2—3 раза.

Карточка3

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. - стойка ноги на ширине ступни, параллельно, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх, поднимаясь на носки; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение.
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево.
3. И. п. —стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 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.
4. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1—2 —присесть, руки вынести вперед; 3—4 —вернуться в исходное положение.
5. И. п. —основная стойка пятки вместе, носки врозь, руки вниз. 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.
6. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1 —прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 —вернуться в исходное положение. На счет 1—8 повторить 3—4 раза. Выполняется в среднем темпе под счет воспитателя или музыкальное сопровождение.

Карточка4

Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. 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.
2. И. п.— стойка 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.
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 —руки в стороны; 2 —наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую руку; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение.
4. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 — присесть, переложить мяч в левую руку; 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение.
5. И. п. — стойка 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. И. п. — основная стойка руки на пояс, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.

Карточка 5

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.— основная стойка, руки на пояс. 1—2 —шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в исходное положение. То же влево (3-4 раза).
2. И. п.— стойка ноги врозь, руки к плечам. 1—2 —поворот туловища вправо, руки в стороны; 3—4 —исходное положение. То же влево.
3. И. п.— основная стойка, руки вниз. 1 —руки в стороны; 2 —мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; 3 —опустить ногу, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой ногой.
4. И. п. —стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—руки в стороны; 2—наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3—выпрямиться, руки в стороны; 4—исходное положение. То же левой ногой.
5. И. п.— основная стойка, прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1-8, затем пауза. Повторить 2-3 раза.
6. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 —руки за голову; 3—руки в стороны; 4 —исходное положение.

Карточка 6

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

1. И. п.— основная стойка палка вниз. 1—палку вперед; 2 —поворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх; 3 —палка горизонтально; 4 — поворот палки вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку вверх; 5 — палка горизонтально; 6 —исходное положение.
2. И. п.— основная стойка палка вниз хватом сверху. 1—шаг правой ногой вправо, палку вверх; 2 —исходное положение. То же влево.
3. И. п.— основная стойка, палка на грудь, локти согнуты. 1—2-присесть, палку вынести вперед; 3—4 —исходное положение.
4. И. п. — ноги на ширине плеч, палка за головой, на плечах; 1 -поворот туловища вправо; 2 —исходное положение. То же влево.
5. И. п.— основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. 1—мах правой ногой вперед; 2 — мах правой ногой назад; 3 —мах вперед; 4 —исходное положение. То же левой ногой.
6. И. п. — основная стойка, руки произвольно, палка на полу справа.

Карточка 7

Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. 1—2 —поднять руки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5—7 раз).
2. И. п.— стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 —наклон к правой ноге; 2—3 —прокатить мяч вокруг ноги; 4 — выпрямиться, переложить мяч в левую руку. То же к левой ноге.
3. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 —2 — присесть, руки прямые, вперед, мяч передать в левую руку; 3—4 —вернуться в исходное положение, мяч в левой руке (5-6 раз).
4. И. п.— стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. 1—4 — прокатить

мяч вокруг себя вправо, следя за ним и перехватывая его левой рукой; 5—8 — то же влево. (6 раз).

5. И. п.—лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2 — поднять вверх правую прямую ногу, коснуться мячом носка правой ноги; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5-6 раз).

6. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. 1—руки в стороны, правую (левую) ногу отвести назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение (5—6 раз).

Карточка 8

Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п.— основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков. 1—обруч вперед; 2 — обруч вверх, вертикально; 3 — обруч вперед; 4 — вернуться в исходное положение.

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с боков. 1 — поворот туловища вправо, руки прямые; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1 — поднять обруч вверх; 2 —наклон вправо, руки прямые; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 —вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

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

5. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1-2 — наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки на пояс, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3-4 раза).

Карточка 9

Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. 1—2 —руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4 —исходное положение. То же левой рукой.

2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед, передать мяч за голенью левой ноги; 2 — руки в стороны, выпрямиться; 3 — наклон к правой ноге, передать мяч за голенью в правую руку; 4 —исходное положение.

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 — присесть, мяч вперед, передать в левую руку; 2 —вернуться в исходное положение.

4. И. п. — из стойки в упоре на коленях сесть на пятки, мяч в правой руке. 1-4 —наклон вправо, прокатить мяч от себя (по прямой); 5-8—вернуться в исходное положение. То же влево.

5. И. п. —лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2 — поднять правую прямую ногу, коснуться мячом носка; 3—4 — исходное положение.

То же другой ногой.

6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и левой ноге попеременно в чередовании с небольшими паузами

Карточка 10

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. — основная стойка руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение.
 2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — поворот вправо, руки в стороны; 2 — исходное положение. То же влево.
 3. И. п. — основная стойка руки за голову. 1—2 — присесть, руки вперед; 3—4 — исходное положение.
 4. И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — наклон к правой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.
 5. И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1—8 — имитация езды на велосипеде, пауза, повторить 2 раза.
 6. И. п. — основная стойка руки на пояс. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. На счет 1-8 — прыжки, затем пауза и снова прыжки. Для упражнения в ползании воспитатель ставит две гимнастические скамейки параллельно одна другой. После показа и объяснения ребята приступают к заданию. После того как дети выполняют упражнение в переползании на животе два раза, подается команда к смене мест и заданий. Подвижная игра «Не оставайся на полу».
- III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.

Карточка 11

Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр).

1. И. п. — основная стойка мяч на грудь, руки согнуты. 1 — мяч вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — исходное положение.
2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч вниз. 1 — мяч вперед; 2 — поворот туловища вправо, руки прямые; 3 — прямо, мяч вперед; 4 — исходное положение. То же влево.
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. 1-3 — наклон вперед, вниз; 4 — исходное положение.
4. И. п. — основная стойка мяч вниз. 1 — 2 — присесть, мяч вперед; 4 — исходное положение.
5. И. п. — основная стойка руки произвольно, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча вправо и влево.

Карточка 12

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.

1. И. п. — сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки вверх; 3 — руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение.

2. И. п. — сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —наклон вправо, коснуться пальцами рук пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны, 4 — исходное положение. То же влево.
3. И. п. — стойка перед скамейкой, руки произвольно. 1 — шаг правой ногой на скамейку; 2 — шаг левой ногой на скамейку. 3 — шаг правой ногой со скамейки; 4 — шаг левой ногой со скамейки.
4. И. п. — сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1—2 —поднять прямые ноги вперед-вверх; 3—4 —исходное положение.
5. И. п. — стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1—8 — прыжки вдоль скамейки, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2-3 раз

Карточка 13

Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п. —стойка ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 — обруч вперед; 2 — обруч назад; 3 — обруч вперед, с одновременной передачей его в левую руку. То же левой рукой.
2. И. п. — основная стойка, обруч у груди, руки согнуты, хват рук с боков. 1—2 —присесть, обруч вынести вперед.
3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч вниз. 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение. То же влево.
4. И. п. —сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. 1—2 — наклон вперед, коснуться ободом пола (подальше).
5. И. п. — основная стойка, обруч на полу. На счет воспитателя 1-7— прыжки вокруг обруча, на счет 8 прыжок в обруч. Повторить 2—3 раза.
6. И. п. — основная стойка, обруч вниз. 1 —2 — обруч вверх, прогнуться, правую ногу назад на носок; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

Карточка14

Общеразвивающие упражнения с флажками.

1. И. п.— основная стойка, флажки вниз. 1 —флажки вперед; 2 - флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение.
2. И. п.—основная стойка, флажки вниз. 1—шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2—вернуться в исходное положение. То же влево.'
3. И. п.— сидя на полу, ноги врозь, флажки у груди. 1—2 —наклон вперед к правой ноге, коснуться палочками носков ног; 3—4 — исходное положение. То же к левой ноге (6-8 раз).
4. И. п. — стойка в упоре на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо, флажки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево (6-8 раз).
5. И. п.—основная стойка флажки вниз. 1—2 —присесть, флажки вперед; 3—4 —исходное положение.
6. И. п. — основная стойка флажки вниз. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 —прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение.

Карточка 15

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 —поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3 —опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 —исходное положение.
2. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1—2 —присесть медленным движением, руки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение.
3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же влево.
4. И. п. — стойка в упоре на коленях, руки с опорой о пол. 1 — правую ногу отвести назад, вверх; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой.
5. И. п.—лежа на животе, руки прямые. 1—2 —прогнуться, руки вверх; 3—4 —исходное положение.
6. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1—мах правой ногой вперед, вверх; 2 —исходное положение. То же левой ногой.

Карточка 16

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. — основная стойка, руки согнуть к плечам. 1—4 —круговые движения вперед; пауза, затем на 5—8 — повторить круговые движения назад.
2. И. п. —стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам. 1—поворот туловища вправо, руки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево.
3. И. п.— основная стойка, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2-согнуть правую ногу, положить обе кисти рук; 3 —опустить ногу, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой ногой.
4. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение.
5. И. п.— сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади; 1—2 — поднять медленным движением ноги вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение.
6. И. п.—лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 —согнуть ноги в коленях; 3—4 — вернуться в исходное положение.
7. И. п. — основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1—7, на счет 8 —прыжок повыше. Повторить 2-3 раза.

Карточка 17

Общеразвивающие упражнения с кубиком.

1. И. п.— основная стойка, кубик в правой руке. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх, переложить кубик в левую руку; 3 —руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение.
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 —наклон вперед, положить кубик на пол (между ступнями); 3 —выпрямиться, руки на пояс; 4 —наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение. То же левой рукой.

3. И. п. — стойка в упоре 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.
4. 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.
5. И. п. — основная стойка, кубик в правой руке. 1—2 — присесть, кубик вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение.
6. И. п. — основная стойка, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки вокруг кубика вправо и влево.

Карточка 18

Общеразвивающие упражнения с веревкой (шнуром).

1. И. п. — основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками вниз. 1 — веревку поднять вверх, правую ногу отставить назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.
2. И. п. — стойка ноги врозь, веревка в обеих руках вниз. 1 — поднять веревку вверх; 2 — наклон вниз, коснуться пола; 3 — выпрямиться, поднять веревку вверх; 4 — вернуться в исходное положение. Повторить 6—8 раз.
3. И. п. — основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди. 1—2 — присесть, веревку вынести вперед; 3 — вернуться в исходное положение.
4. И. п. — стойка в упоре на локтях. 1 — поворот вправо, коснуться пола; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево.
5. И. п. — лежа на животе, веревку поднять вверх -вперед; 2 — вернуться в и.п.
6. И. п. — стоя боком к веревке справа и слева, продвигаясь вперед, в чередовании с паузой.

Карточка 19

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.

1. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение.
2. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 — руки в стороны; 2 — наклон вправо, коснуться правой рукой пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.
3. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — поворот вправо; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево.
4. И. п. — стоя лицом к скамейке. 1 — шаг на скамейку правой ногой; 2 — шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг со скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой.
5. И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки произвольно. Прыжки вдоль скамейки на двух ногах на счет 1—8, поворот кругом и снова прыжки. Счет ведет воспитатель.

Карточка 20

Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п.— основная стойка обруч вниз, хват рук с боков обеими руками. 1 — обруч вперед; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — исходное положение.
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — обруч вверх; 2 — наклон вправо; 3 —выпрямиться, обруч вверх; 4 —исходное положение. То же влево.
3. И. п.— основная стойка, обруч перед грудью, в согнутых руках. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3—4 —исходное положение.
4. И. п.— сидя на полу, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 — наклон к правой ноге; 3—4 —исходное положение. То же к левой ноге.
5. И. п.—лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1-2-согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча колен; 3—4 — исходное положение.
6. И. п.— стоя в обруче, руки произвольно. Прыжки из обруча и в обруч на двух ногах.

Карточка 21

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

1. И. п.— основная стойка, палка вниз, хват на ширине плеч. 1 — палку вверх, правую ногу отвести назад на носок; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.
2. И. п.— основная стойка, палка вниз. 1-2 —присесть, палку вынести вперед, руки прямые; 3-4 —исходное положение.
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка на лопатках, хват сверху; 1— поворот туловища вправо; 2 —исходное положение. То же влево.
4. И. п. — сидя, ноги врозь, палка на бедрах. 1 — палку вверх; 2 — наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 — исходное положение. То же к левой ноге.
5. И. п. — основная стойка палка вниз. 1 — шаг вправо, палку вверх; 2— исходное положение. То же влево.
6. И. п. — основная стойка, палка на плечах хват сверху. 1 — прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Выполняется под счет воспитателя 1—8. Повторить 2—3 раза.

Карточка 22

Общеразвивающие упражнения с большим мячом.

1. И. п. — основная стойка мяч в обеих руках вниз. 1—2—поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3—4—вернуться в исходное положение.
2. И. п. — стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4—прокатить мяч вокруг себя вправо; 5—8 — перекатить мяч влево.
3. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой; 1—2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 — вернуться в исходное положение.
4. И. п. — основная стойка мяч в согнутых руках перед собой. 1 — присесть, мяч вперед; 2 — исходное положение.
5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед собой. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, в произвольном темпе.
6. И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча на двух ногах на счет 1—8, затем пауза и снова прыжки.

Карточка 23

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.

1. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2—руки за голову; 3—руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение.
2. И. п.— сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 —наклон вправо, коснуться пола; 3 — выпрямиться; 4 —исходное положение.
3. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову; 1 — поворот вправо (влево); 2 —вернуться в исходное положение.
4. И. п. —лежа перпендикулярно к скамейке, хват руками за край скамейки. 1—2 —поднять прямые ноги вперед-вверх; 3—4 —исходное положение.
5. И. п.— стоя сбоку от скамейки, руки на пояс. 1-2 —присесть, руки вперед; 3—4 — исходное положение.
6. И. п. — стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом, повторить прыжки.

Карточка 24

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.—основная стойка, руки вдоль туловища. 1—шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево.
2. И. п.—ноги слегка расставлены, руки на пояс. На счет 1—3 —пружинистые приседания, руки вперед; 4 —вернуться в исходное положение.
3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 — руки перед грудью; 2 —поворот вправо, руки в стороны; 3—руки перед грудью; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево.
4. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — поднять прямую правую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.
5. И. п.—стойка в упоре на коленях, руки на пояс. 1—2 —сесть справа на правое бедро, прямые руки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево.
6. И. п. — основная стойка, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге попеременно под счет воспитателя.

Карточка 25

Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1. 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.
2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон к правой ноге; 2—3 — прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 —вернуться в исходное положение.
3. И. п.— стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках. 1-2 —сядась на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом пола; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево.
4. И. п. — сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упоре сзади. 1—2 —поднять прямые ноги вверх-вперед, стараясь не уронить мяч; 3—4 — вернуться в исходное положение.

5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Удары мячом о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.
6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.

Карточка 26

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. — основная стойка, руки согнуты перед грудью. 1—3 — три рывка руками в стороны; 4 — вернуться в исходное положение.
2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо; 2 — выпрямиться; 3 — наклон влево; 4 — исходное положение.
3. И. п. — лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища, с опорой на пол. 1 — поднять таз, прогнуться; 2 — вернуться в исходное положение.
4. И. п. — сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс; 1 — руки в стороны; 2 — наклон вперед к правой ноге, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение. То же к левой ноге.
5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах под счет воспитателя, после паузы повторение прыжков.
6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1—2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3—4 — вернуться в исходное положение.

Карточка 27

Общеразвивающие упражнения с кубиком.

1. И. п. — стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1—2 — руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение.
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках. 1 — кубик вверх; 2 — наклон вперед, положить кубик на пол; 3 — выпрямиться, руки на пояс; 4 — наклон вперед, взять кубик, вернуться в исходное положение.
3. И. п. — стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — поворот вправо, взять кубик; 4 — исходное положение.
4. И. п. — сидя на полу, кубик зажат стопами ног, руки в упоре сзади. 1-2 — поднять прямые ноги вверх; 3—4 — исходное положение.
5. И. п. — основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубика, 2—3 раза.

Карточка 28

Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п. — основная стойка внутри обруча. 1 — присесть; 2 — взять обруч хватом с боков и выпрямиться, обруч на линии пояса; 3 — присесть, положить обруч на пол; 4 — исходное положение.
2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной, хват рук с боков; 1 — поворот туловища вправо; 2 — исходное положение. То же влево.

3. И. п. — основная стойка обруч вертикально на полу, хват руками сверху. 1-2 —опираясь на обод обруча руками, отвести правую ногу назад-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение.
4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, параллельно, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение.
5. И. п. — стоя в обруче, руки произвольно. Прыжок из обруча, поворот кругом и снова прыжок в обруч, и так несколько раз подряд. Основные виды движений.

Карточка 29

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

1. И. п.—основная стойка, палка вниз. 1 —палка вверх; 2 —опустить за голову; 3 — палка вверх; 4 — исходное положение.
2. И. п. — стойка ноги врозь, палка на грудь. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 —исходное положение. То же влево.
3. И. л.— основная стойка палка вниз. 1-2 —присесть, палка вперед; 3-4 — исходное положение.
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка вниз. 1 —палка вверх; 2 — наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение.
5. И. л. — основная стойка, палка вниз. 1 — прыжком ноги врозь, палку вперед; 2 — прыжком вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя.
6. И. п. — основная стойка, палка на грудь в согнутых руках. 1 — правую ногу в сторону на носок, палка вверх; 2 — исходное положение. То же влево.

Карточка 30

Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.

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

Карточка 31

Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1. И. п.—стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 —руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3—руки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой рукой, и так поочередно.
2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед, положить мяч на пол между ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 —наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой.
3. И. п.— стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. 1—3 —прокатить мяч вокруг себя; 4 —взять мяч левой рукой. То же левой рукой.
4. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1 — присесть, мяч вперед, руки прямые. 2 —вернуться в исходное положение.
5. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 —руки в стороны; 2 — переложить мяч за спиной в левую руку; 3 —руки в стороны; 4-вернуться в исходное положение, мяч в левой руке.
6. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки под счет воспитателя 1—8 —ноги врозь, ноги скрестно; 2—3 раза.

Карточка 32

Общеразвивающие упражнения

1. И.п. – о.с., руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.
2. И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – и.п.
3. И.П. ноги врозь, руки за головой; 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.
4. И.П. – лежа на животе, руки перед собой; 1 – правую ногу назад-вверх; 2 – и.п. То же левой ногой
5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 – попеременные вращения согнутыми ногами.
6. И.П. – о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах.

Карточка 33

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.—основная стойка, руки вдоль туловища. 1—руки в стороны; 2—руки к плечам; 3—руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение.
2. И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1-2-глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3-4 —вернуться в исходное положение.
3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч. 1—руки в стороны; 2-наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3—руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. То же влево.
4. И. п. — стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1-2 —выпрямить колени, приняв положение в упор согнувшись; 3-4 -вернуться в исходное положение.
5. И. п. — основная стойка, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 —мах правой

ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 —руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой.

6. И. п. — основная стойка, руки на пояс. На счет 1-8 прыжки на двух ногах под счет воспитателя; 3-4 р

Карточка 34

Общеразвивающие упражнения с флажками.

1. И. п.— основная стойка, флажки вниз. 1—флажки в стороны; 2—флажки вверх; 3 —флажки в стороны; 4 —исходное положение.

2. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 —исходное положение.

3. И. п.—стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1—поворот вправо, флажки вправо; 2 —исходное положение. То же влево.

4. И. п. — сидя, ноги врозь, флажки у плеч. 1 —2 — наклон вперед, коснуться палочками флажков как можно дальше вперед; 3—4 —исходное положение.

5. И. п. — основная стойка, флажки вниз. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 —прыжком вернуться в исходное положение, 8 прыжков, затем пауза и повторить 2 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе.

6. И. п. — основная стойка флажки вниз. 1 — шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2 —исходное положение. То же левой ногой.

Карточка 35

Общеразвивающие упражнения с мячом.

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

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

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

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

97

5. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух] ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыгнуть повыше; в чередовании с не-1 большими паузами.

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

Карточка 36

Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. 1 — обруч вперед; 2 — обруч назад; 3 — обруч вперед; 4 — исходное положение.
2. И. п. — основная стойка, обруч хватом с боков на грудь. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение.
3. И. п. — основная стойка, обруч вертикально над головой. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево.
4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спиной. 1 — поворот туловища вправо; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево.
5. И. п. — лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1-2 — прогнуться, обруч вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение.
6. И. п. — стоя в обруче, руки произвольно. На счет 1—7 — прыжки в обруче, на счет 8 — прыжок из обруча.