

A decorative border composed of small globe icons, each showing the Americas, arranged in a rectangular frame around the page content.

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

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

Инструктор по физической культуре: Белоусова Е.Н

Картотека общеразвивающих упражнений для детей старшей группы.

Карточка1

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.

Карточка2

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.

Карточка3

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).

Карточка 4

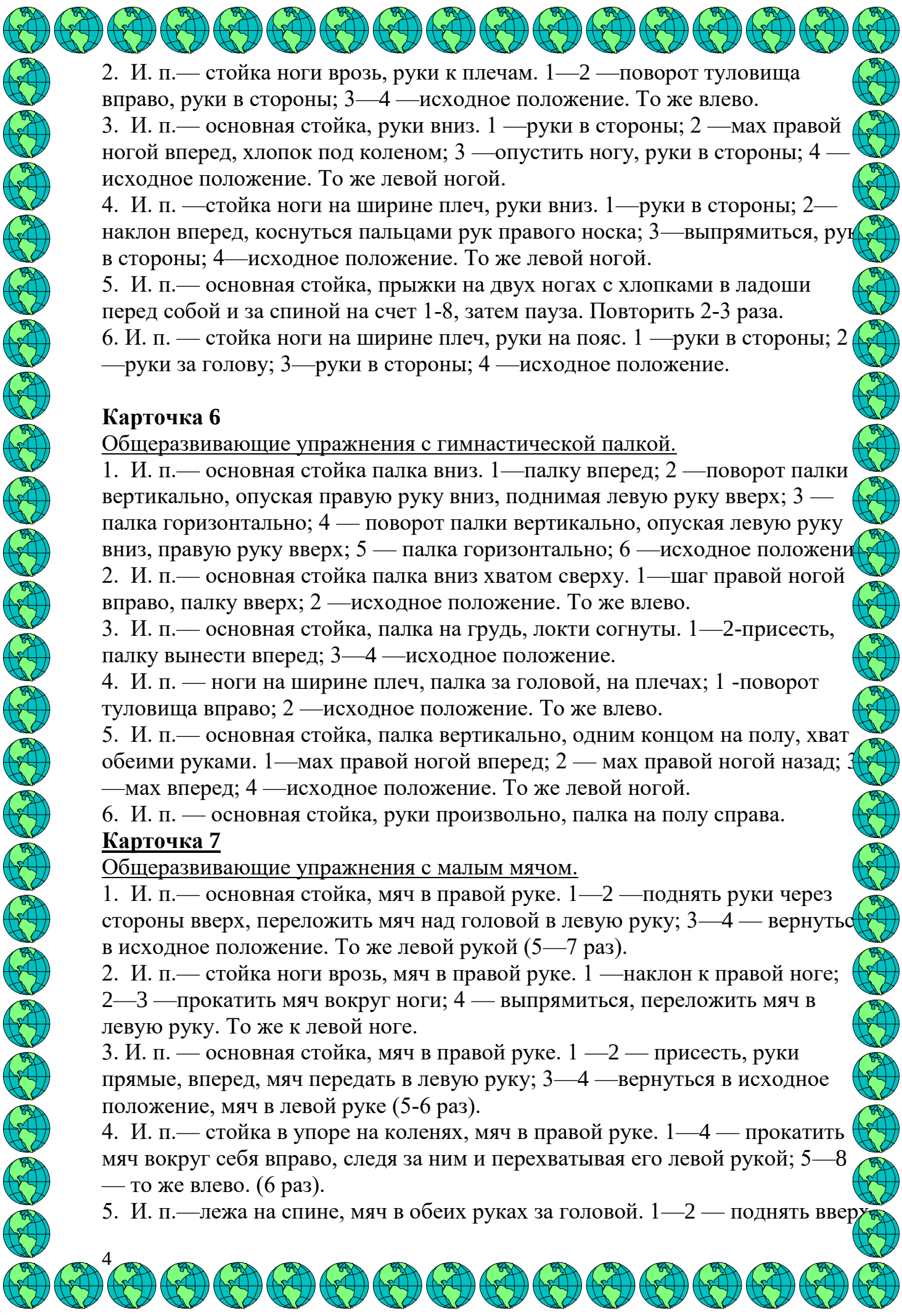
Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкою

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.

Карточка5

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

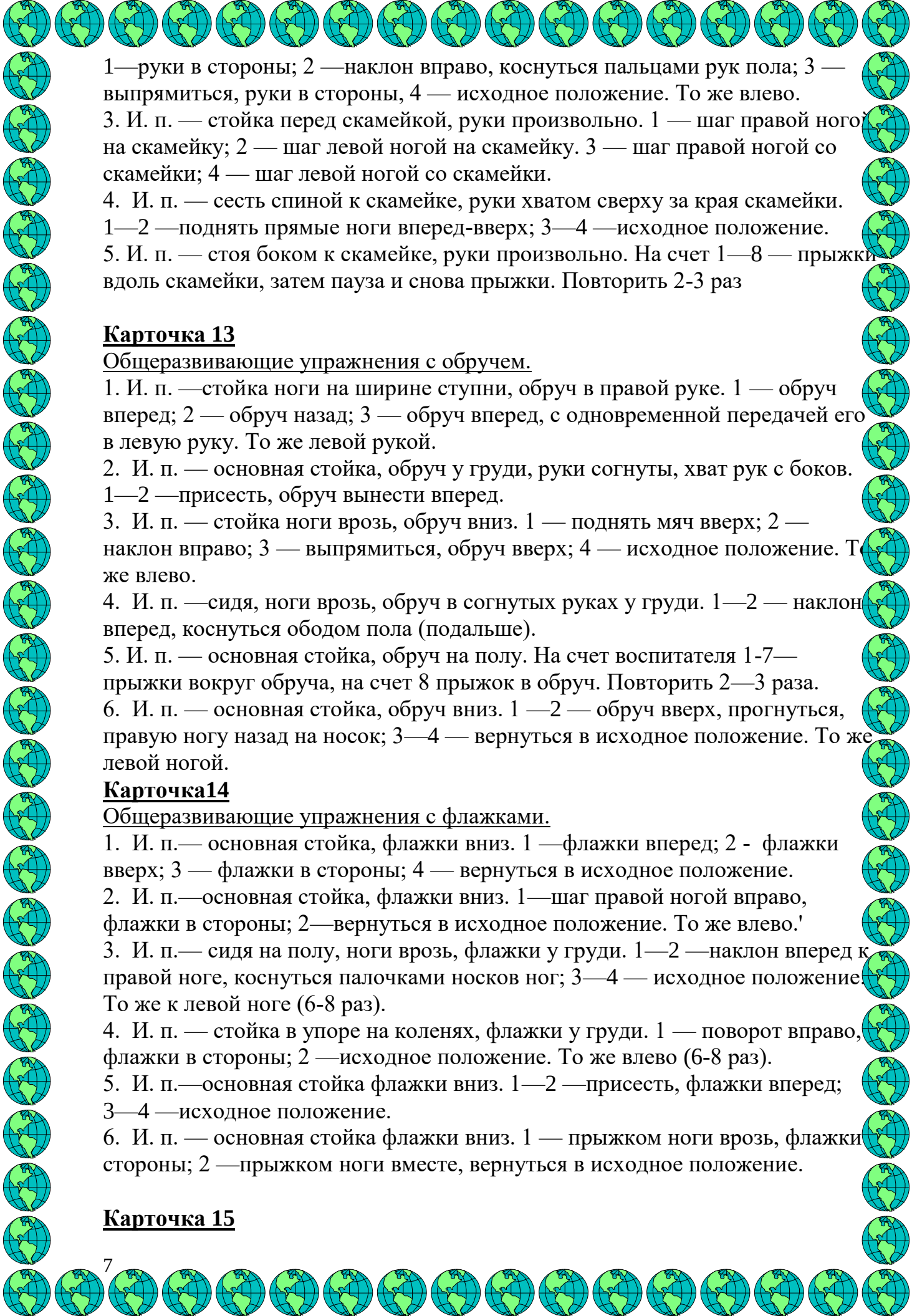
Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр).

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.

Карточка 14

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— —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—4 — вернуться в исходное положение.

4. И. п. — стойка в упоре на локтях. 1 — поворот вправо, коснуться в исходное положение. То же влево.

5. И. п. — лежа на животе, веревку 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, 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 по 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.

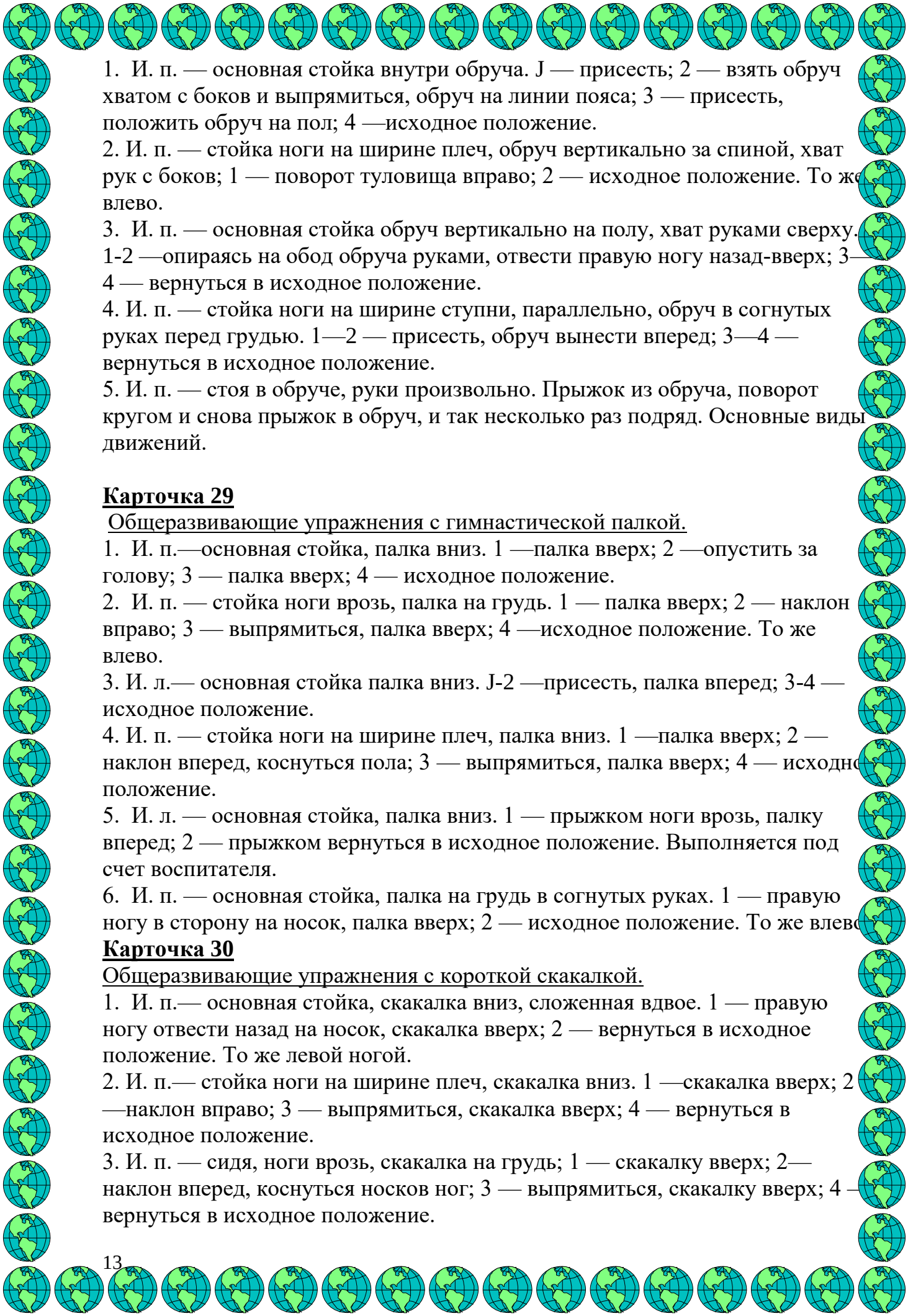
3. И. п. — стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 — поворот вправо, взять кубик; 4 —исходное положение.

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

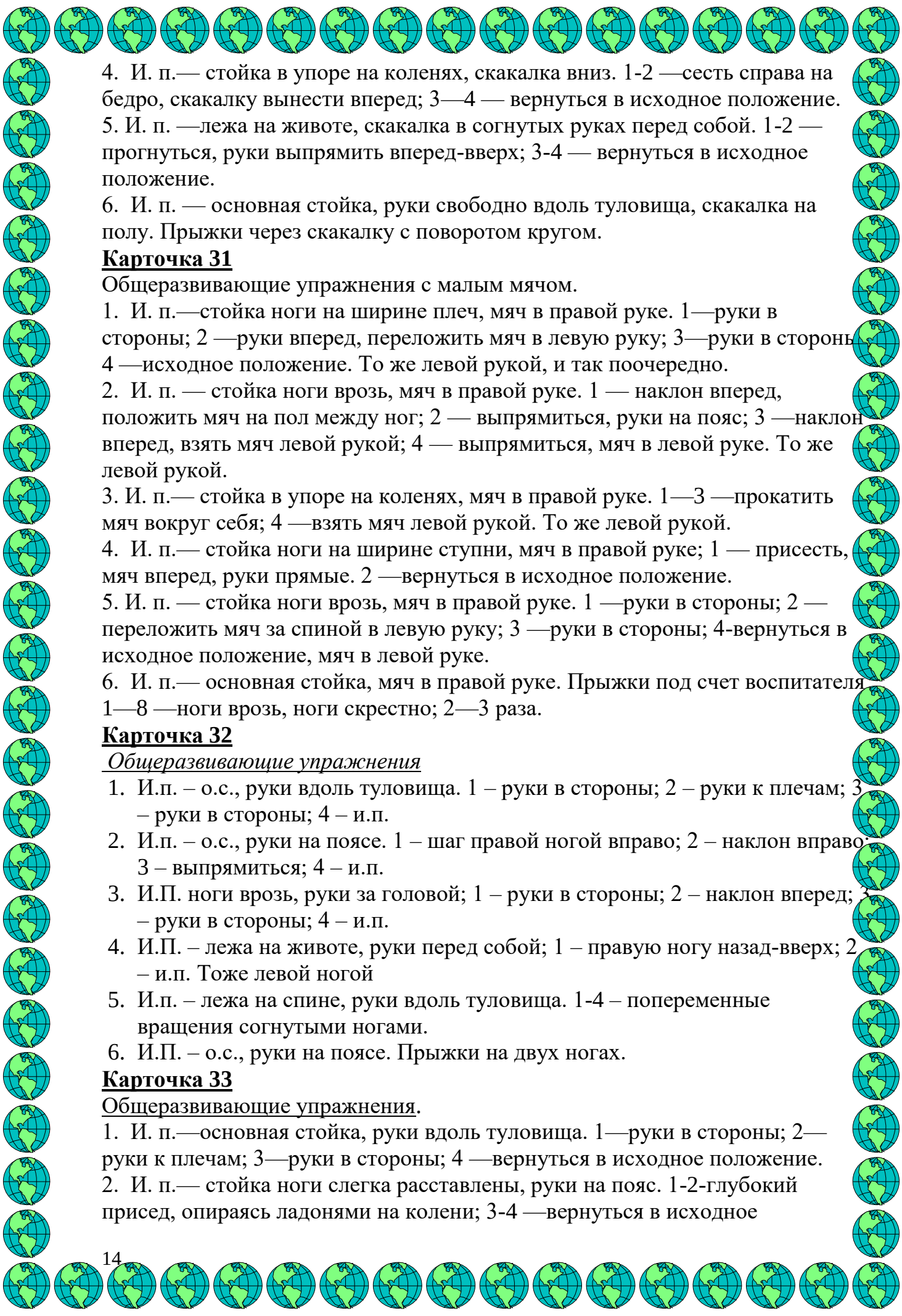
Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

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.

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.