



Комплекс общеразвивающих упражнений
для детей 5-6 лет



Подготовила: воспитатель высшей кв.категории **Мовсумова Н.Д.**
МБДОУ Вязьма - Брянский д.с. «Солнышко»
Вяземского района Смоленской области

Цель:, укреплению здоровья, привлечение к здоровому образу жизни.

Задачи:

- **Формировать правильную осанку детей во время ходьбы, упражнений;**
- **Укреплять общий тонус организма в ходе выполнения упражнений.**
- **Закрепить навыки ходьбы на носках, на пятках.**
- **Воспитывать интерес и любовь к занятиям физической культурой .**

Перед выполнением комплекса упражнений рекомендуется ходьба обычная ,на носочках ,на пяточках, легкий бег , (можно ,бег на месте), упражнение на дыхание.



Упражнение на дыхание

И.П.ноги на ширине плеч.

- 1. Вдох через нос, поднять руки через стороны вверх**
- 2. Выдох через рот, руки опустить (5-6 раз)**

Все упражнения лучше выполнять в хорошо проветренном помещении.



Общеразвивающие упражнения без предметов

КОМПЛЕКС № 1 (без предметов)

- 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. (6-7раз)

- 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. (6 раз)

- 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. (6 раз)

- И. п. — основная стойка руки на пояс.
- 1—2 —присесть, руки вынести вперед;
- 3—4 —вернуться в исходное положение. (6-7раз)

- 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 раз)

- 1. 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.

- Упражнения выполняется в среднем темпе под счет и музыкальное сопровождение.



Будьте здоровы!

