Старшая группа

(от 5 до 6 лет)

Основные движения

**Ходьба.** Ходьба обычная, на носках (руки за голову), на пятках, на на-ружных сторонах стоп, с высоким подниманием колена (бедра), перекатом

с пятки на носок, приставным шагом вправо и влево. Ходьба в колонне

по одному, по двое, по трое, вдоль стен зала с поворотом, с выполнением

различных заданий воспитателя.

**Упражнения в равновесии.** Ходьба по узкой рейке гимнастической

скамейки, веревке (диаметр 1,5–3 см), по наклонной доске прямо и боком,

на носках. Ходьба по гимнастической скамейке, с перешагиванием через

набивные мячи, приседанием на середине, раскладыванием и собиранием

предметов, прокатыванием перед собой мяча двумя руками, боком (при-ставным шагом), с мешочком песка на голове. Ходьба по наклонной доске

вверх и вниз на носках, боком (приставным шагом). Кружение парами,

держась за руки.

**Бег.** Бег обычный, на носках, с высоким подниманием колена (бедра),

мелким и широким шагом, в колонне по одному, по двое; змейкой, врас-сыпную, с препятствиями. Непрерывный бег в течение 1,5–2 минут в мед-ленном темпе, бег в среднем темпе на 80–120 м (2–3 раза) в чередовании

с ходьбой; челночный бег 3 раза по 10 м. Бег на скорость: 20 м примерно

за 5–5,5 секунды (к концу года — 30 м за 7,5–8,5 секунды). Бег по наклон-ной доске вверх и вниз на носках, боком, приставным шагом. Кружение

парами, держась за руки.

**Ползание и лазанье.** Ползание на четвереньках змейкой между пред-метами в чередовании с ходьбой, бегом, переползанием через препятствия;

ползание на четвереньках (расстояние 3–4 м), толкая головой мяч; пол-зание по гимнастической скамейке, опираясь на предплечья и колени, на

животе, подтягиваясь руками. Перелезание через несколько предметов под-ряд, пролезание в обруч разными способами, лазанье по гимнастической

стенке (высота 2,5 м) с изменением темпа, перелезание с одного пролета

на другой, пролезание между рейками.

**Прыжки.** Прыжки на двух ногах на месте (по 30–40 прыжков 2–3 раза)

в чередовании с ходьбой, разными способами (ноги скрестно, ноги врозь,

одна нога вперед — другая назад), продвигаясь вперед (на расстяние

3–4 м). Прыжки на одной ноге (правой и левой) на месте и продвигаясь

вперед, в высоту с места прямо и боком через 5–6 предметов — поочередно

через каждый (высота 15–20 см). Прыжки на мягкое покрытие высотой

20 см, прыжки с высоты 30 см в обозначенное место, прыжки в длину

с места (не менее 80 см), в длину с разбега (примерно 100 см), в высоту с

разбега (30–40 см). Прыжки через короткую скакалку, вращая ее вперед и

назад, через длинную скакалку (неподвижную и качающуюся).

**Бросание, ловля, метание.** Бросание мяча вверх, о землю и ловля его

двумя руками (не менее 10 раз подряд); одной рукой (правой, левой не ме-нее 4–6 раз); бросание мяча вверх и ловля его с хлопками. Перебрасывание

мяча из одной руки в другую, друг другу из разных исходных положений

и построений, различными способами (снизу, из-за головы, от груди, с

отскоком от земли). Отбивание мяча о землю на месте с продвижением

шагом вперед (на расстояние 5–6 м), прокатывание набивных мячей (вес

1 кг). Метание предметов на дальность (не менее 5–9 м), в горизонтальную

и вертикальную цель (центр мишени на высоте 1 м) с расстояния 3–4 м.

**Групповые упражнения с переходами**. Построение в колонну по од-ному, в шеренгу, круг; перестроение в колонну по двое, по трое; равнение в затылок, в колонне, в шеренге. Размыкание в колонне — на вытянутые

руки вперед, в шеренге — на вытянутые руки в стороны. Повороты направо,

налево, кругом переступанием, прыжком.

Ритмическая гимнастика. Красивое, грациозное выполнение знако-мых физических упражнений под музыку. Согласование ритма движений

с музыкальным сопровождением.

Общеразвивающие упражнения

**Упражнения для кистей рук, развития и укрепления мышц плечевого**

**пояса.** Разводить руки в стороны из положения руки перед грудью; под-нимать 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 поз-воночника.** Поднимать руки вверх и опускать вниз, стоя у стены и 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. 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 ноги к груди (группироваться).

**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, отводя их 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; перекла-дывать, 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 гимнас-тической скамейке на носках, приседая на носках; сохранять равновесие

после бега и прыжков (приседая на носках, руки в стороны), стоя на одной

ноге, руки на поясе.

Спортивные упражнения

**Катание на санках.** Катать друг друга на санках, кататься с горки по

двое. Выполнять повороты при спуске.

**Скольжение.** Скользить по ледяным дорожкам с разбега, приседая

и вставая во время скольжения.

**Ходьба на лыжах.** Ходить на лыжах скользящим шагом. Выполнять

повороты на месте и в движении. Подниматься на горку лесенкой, спус-

каться с нее в низкой стойке. Проходить на лыжах в медленном темпе

дистанцию 1–2 км.

**Игры на лыжах**.«Кто первый повернется?», «Слалом», «Подними»,

«Догонялки».

**Катание на велосипеде и самокате.** Самостоятельно кататься на двух-колесном велосипеде по прямой, выполнять повороты налево и направо.

Кататься на самокате, отталкиваясь правой и левой ногой.

**Плавание.** Двигать ногами вверх-вниз, сидя в воде на мелком месте,

и лежа, опираясь руками. Выполнять разнообразные движения руками

в воде. Скользить на груди и на спине, выполнять выдох в воду. Плавать

произвольным способом.

**Игры на воде**.«Фонтан», «Коробочка», «Море волнуется», «Качели»,

«Поезд в тоннеле», «Поймай воду», «Волны на море».

Спортивные игры

Городки. Бросать биты сбоку, занимая правильное исходное поло-жение. Знать 3–4 фигуры. Выбивать городки с полукона (2–3 м) и кона

(5–6 м).

**Элементы баскетбола**. Перебрасывать мяч друг другу двумя руками

от груди, вести мяч правой, левой рукой. Бросать мяч в корзину двумя

руками от груди.

**Бадминтон.** Отбивать волан ракеткой, направляя его в определенную

сторону. Играть в паре с воспитателем.

**Элементы футбола**. Прокатывать мяч правой и левой ногой в заданном

направлении. Обводить мяч вокруг предметов; закатывать в лунки, ворота;

передавать ногой друг другу в парах, отбивать о стенку несколько раз подряд.

**Элементы хоккея**. Прокатывать шайбу клюшкой в заданном направ-лении, закатывать ее в ворота. Прокатывать шайбу друг другу в парах.

Подвижные игры

С бегом. «Ловишки», «Уголки», «Парный бег», «Мышеловка», «Мы

веселые ребята», «Гуси-лебеди», «Сделай фигуру», «Караси и щука»,

«Перебежки», «Хитрая лиса», «Встречные перебежки», «Пустое место»,

«Затейники», «Бездомный заяц».

С прыжками.«Не оставайся на полу», «Кто лучше прыгнет?», «Удоч-ка», «С кочки на кочку», «Кто сделает меньше прыжков?», «Классы».

С лазаньем и ползанием.«Кто скорее доберется до флажка?», «Мед-ведь и пчелы», «Пожарные на ученье».

С метанием.«Охотники и зайцы», «Брось флажок», «Попади в обруч»,

«Сбей мяч», «Сбей кеглю», «Мяч водящему», «Школа мяча», «Серсо».

Эстафеты.«Эстафета парами», «Пронеси мяч, не задев кеглю», «За-брось мяч в кольцо», «Дорожка препятствий».

С элементами соревнования. «Кто скорее пролезет через обруч к

флажку?», «Кто быстрее?», «Кто выше?».

Народные игры.«Гори, гори ясно!» и др.