

Комплексы общеразвивающих упражнений для детей 6-7 лет (подготовительная к школе группа)

обозначения: И.п.- исходное положение
в и.п.-вернуться в исходное положение
В — 1- выполнение под счет
П — _ раз — количество повторов

Общеразвивающие упражнения для детей 6-7 лет подготовительная группа Комплекс № 1 с кубиками (для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится два кубика)

1. И.п. стоя, ноги вместе, кубики в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1- руки в стороны; 2- руки вверх, стукнуть кубик о кубик; 3-руки в стороны; 4- в и.п. П — 8 раз.
2. И.п. то же. В — 1- руки через стороны вперед стукнуть кубик о кубик; 2- руки через стороны назад, стукнуть кубик о кубик. П — 8 раз.
3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках, руки подняты вверх. В — 1- наклониться влево, стукнуть кубик о кубик; 2- в и.п. 3- наклониться вправо, стукнуть кубик о кубик; 4- в и.п. П — 6 раз в каждую сторону.
4. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, кубики в обеих руках, руки вытянуты вперед. В — 1- повернуть туловище влево, стукнуть кубик о кубик; 2- в и.п. 3-повернуть туловище вправо, стукнуть кубик о кубик; 4- в и.п. П — 6 раз в каждую сторону.
5. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, кубики в обеих руках, руки вытянуты в стороны. В — 1- поднять левую ногу согнутую в колене, стукнуть кубик о кубик под коленом; 2- в и.п. 3-поднять правую ногу согнутую в колене, стукнуть кубик о кубик под коленом; 4- в и.п. П — 6 раз под каждой ногой.
6. И.п. стоя на коленях, кубики в обеих руках, руки вытянуты в стороны. В — 1- сесть на пятки, поднять руки вверх, стукнуть кубик о кубик; 2- в и.п. П — 6 раз.
7. И.п. лежа на спине, кубики в обеих руках, руки раздвинуты в стороны. В — 1- поднять левую ногу согнутую в колене вверх, приподнять туловище,стукнуть кубик о кубик под коленом; 2- в и.п. 3-поднять правую ногу согнутую в колене вверх, стукнуть кубик о кубик под коленом;4- в и.п. П — 6 раз под каждой ногой.
8. И.п. лежа на животе, ноги вместе, кубики в обеих руках, руки вытянуты вперед. В — 1- приподнять руки и ноги от пола, произвольно постучать кубиками; 2-в и.п. П — 6 раз.
9. И.п. стоя, ноги вместе, кубики в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1-прыжок, ноги в стороны, руки поднять вверх, стукнуть кубик о кубик; 2-в и.п. П — 8-10 раз.

Общеразвивающие упражнения для детей 6-7 лет подготовительная группа

Комплекс № 2 с набивным мешочком весом 200г

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится один мешочек)

1. И.п. стоя, ноги вместе, мешочек в одной руке, руки опущены вниз. В — 1- руки в стороны; 2- руки вверх, переложить мешочек из одной руки в другую; 3-руки в стороны; 4- руки опустить вниз. П — 8 раз.
2. И.п. стоя, ноги вместе, мешочек держится двумя руками, руки прижаты к одному

- плечу. В — 1- вытянуть руки вперед; 2- прижать руки к другому плечу; 3-вытянуть руки вперед; 4- в и.п. П — 6 раз к каждому плечу.
3. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, мешочек в одной руке, рука с мешочком опущена, вторая рука на поясе. В — 1-4 круговые движения от плеча одной рукой с мешочком; поменять руки; 1-4 круговые движения от плеча другой рукой с мешочком. П — 2 раза каждой рукой.
 4. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, мешочек держится двумя руками, руки подняты вверх. В — 1- наклониться влево; 2- в и.п. 3- наклониться вправо; 4- в и.п. П — 6 раз в каждую сторону.
 5. И.п. сидя на полу, ноги раздвинуты, мешочек держится двумя руками, руки прижаты к груди. В — 1- наклониться к левой ноге, руки вытянуть вдоль ноги; 2- в и.п. 3- наклониться к правой ноге,руки вытянуть вдоль ноги; 4- в и.п. П — 6 раз к каждой ноге.
 6. И.п. сидя на полу, ноги вместе отведены в сторону, мешочек лежит на полу на уровне колен, руки в упоре сзади. В — 1- перенести одну ногу через мешочек, отводя ее как можно дальше; 2-перенести вторую ногу через мешочек к первой ноге; 3-4 то же выполнить в обратную сторону. П — 4 раза в каждую сторону.
 7. И.п. лежа на животе, ноги вместе, мешочек в одной руке, руки вытянуты вперед. В — 1-2 приподнять грудь от пола, руки отвести за спину, переложить мешочек в другую руку; 3-4 в и.п.; отдохнуть. П — 6 раз.
 8. И.п. стоя, пятки вместе, носки врозь, мешочек держится двумя руками, руки за головой. В — 1- неглубоко присесть, раздвинуть колени; 2- в и.п. П — 8 раз.
 9. И.п. стоя, мешочек зажат между коленями, руки на поясе В — 1-4 прыжки на месте. П — 10 раз.

Общеразвивающие упражнения для детей 6-7 лет подготовительная группа

Комплекс № 3 с гимнастической палкой

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится гимнастическая палка)

1. И.п. стоя, ноги вместе, палка в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1- руки вперед; 2- руки вверх; 3-руки вперед; 4- в и.п.. П — 8 раз.
2. И.п. стоя, ноги вместе, палка в обеих руках, руки прижаты к груди. В — 1-4 вытягивая руки вперед выполнить круговое движение руками от локтя от себя; 1-4 поменять направление вращая руки от локтя к себе. П — 2 раза в каждом направлении.
3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, палка в обеих руках, руки подняты вверх. В — 1- наклониться влево; 2- в и.п. 3- наклониться вправо; 4- в и.п. П — 6 раз в каждую сторону.
4. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, палка в обеих руках, руки подняты вверх. В — 1- наклон вперед, касаясь палкой колен; 2- в и.п. П — 8 раз.
5. И.п. стоя на коленях, палка за спиной, зажата в локтевых суставах. В — 1- повернуть туловище влево; 2- в и.п. 3- повернуть туловище вправо; 4- в и.п. П — 6 раз в каждую сторону.
6. И.п. сидя на полу, упор руками сзади, палка лежит на полу, ноги согнуты в коленях стоят ступнями на палке. В — 1- 4 прокатить палку ступнями вперед; 1-4 прокатить палку ступнями в и.п. П — 4 раза.
7. И.п. лежа на спине, прямые ноги вместе, палка в обеих руках, руки вытянуты прямо за головой. В — 1-2 направить палку к ногам, подтянуть ноги согнутые в коленях к палке слегка приподняв туловище; 3-4 медленно вернуться в и.п. П — 6 раз.

- И.п. стоя, пятки вместе, носки врозь, палка за головой на шее, руки согнуты в локтевых суставах сверху палки. В — 1- неглубоко присесть, раздвинуть колени; 2- в и.п. П — 8 раз.
- И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе, палка лежит на полу. В — 1- прыжок через палку вперед; 2-прыжок через палку назад. П — 8-10 раз.

Общеразвивающие упражнения для детей 6-7 лет подготовительная группа

Комплекс № 4 с флажками

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится 2 флажка)

- И.п. стоя, ноги вместе, в каждой руке флажок, руки опущены вниз. В — 1- левую руку в сторону; 2- правую руку в сторону; 3-левую руку вверх; 4-правую руку вверх; 5- левую руку в сторону; 6- правую руку в сторону; 7-левую руку вниз; 4-правую руку вниз; П — 5 раз.
- И.п. стоя, ноги вместе, в каждой руке флажок, одна рука вытянута вперед, другая согнута в локте прямо. В — 1- 2 менять положение рук; П — 10 раз.
- И.п. стоя, ноги на ширине плеч, в каждой руке флажок, правая рука поднята вверх, левая опущена вниз. В — 1- наклон влево, правая рука направляется в сторону наклона, левая сгибается в локтевом суставе, направляется за спину; 2- в и.п., руки поменять; 3- наклон вправо; 4 в и.п. руки поменять. П — 6 раз в каждую сторону.
- И.п. стоя, ноги на ширине плеч, в каждой руке флажок, руки в стороны. В — 1- наклониться вперед сгибая колени, выполнить мах руками скрестив флажки; менять положение рук; 2- в и.п. П — 8 раз.
- И.п. сидя на пятках, в каждой руке флажок, руки опущены вниз. В — 1- встать на колени, слегка прогнуться назад, поднять руки вверх, выполнить мах руками скрестив флажки над головой; 2- в и.п. П — 8 раз.
- И.п. сидя на полу, ноги раздвинуты в стороны, колени прямые, в каждой руке флажок, руки за спиной. В — 1- наклониться вперед, пронося руки через стороны, дотянуться кончиками флажков до носков ног; 2- в и.п. П — 8 раз.
- И.п. лежа на спине, ноги прямые, в каждой руке флажок, руки вытянуты вдоль туловища. В — 1- 4 поднять ног вверх, выполнить перекрестные движения «ножницы»; отдохнуть. П — 8 раз.
- И.п. стоя, ноги слегка расставлены, в каждой руке флажок, руки опущены вниз. В — 1- слегка присесть «пружинка», выполнить мах руками одна вперед-другая назад; 2- выпрямиться, выполнить обратный мах. П — 10 раз.
- И.п. стоя, ноги вместе, в каждой руке флажок, руки опущены. В — 1- прыгнуть, ноги на ширину плеч, мах руками через стороны, скрестив флажки над головой; 2- в и.п. П — 10 раз.

Общеразвивающие упражнения для детей 6-7 лет подготовительная группа

Комплекс № 5 с косичкой (веревкой 50 см.)

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится 1 косичка)

- И.п. стоя, ноги слегка расставлены, косичка в обеих руках, натянута, руки опущены вниз. В — 1- маховое движение рук вверх; 2- в и.п. П — 8 раз.
- И.п. стоя, ноги слегка расставлены, косичка в обеих руках, натянута, руки согнуты в

- локтях, прижаты к груди. В — 1- выпрямить руки вперед; 2- в и.п. П — 8 раз.
3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, косичка в обеих руках за спиной, натянута, руки согнуты в локтях, локти направлены в стороны. В — 1- поворот туловища влево; 2- в и.п.; 3-поворот туловища вправо; 4 в и.п. П — 6 раз в каждую сторону.
 4. И.п. стоя на коленях, ноги слегка расставлены, косичка в обеих руках натянута, руки подняты вверх. В — 1- наклон туловища влево; 2- в и.п.;3- наклон туловища вправо; 4- в и.п. П — 6 раз в каждую сторону.
 5. И.п. сидя, ноги раздвинуты, колени прямые, косичка в обеих руках натянута, руки согнуты в локтевых суставах, локти разведены в стороны. В — 1- наклон туловища вперед, вытянуть руки вперед выпрямить локти; 2- в и.п.; П — 8 раз.
 6. И.п. лежа на животе, ноги прямые, вместе, косичка в обеих руках натянута, руки вытянуты вперед. В — 1- поднять руки вверх приподняв грудь от пола, удержаться; 2- в и.п. отдохнуть. П — 6 раз.
 7. И.п. лежа на спине, ноги прямые, вместе, косичка в обеих руках натянута, руки за головой. В — 1- согнуть левую ногу в колене, подтягивая ее к животу, поднять руки вверх, косичкой дотянуться до колена; 2- в и.п.; 3 то же правой ногой; 4- в и.п. П — 6 раз каждой ногой.
 8. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, косичка в обеих руках на шее, натянута, руки согнуты в локтевых суставах, локти разведены в стороны. В — 1- присесть; 2- в и.п. П — 10 раз.
 9. И.п. стоя боком, ноги вместе, косичка лежит на полу, руки на поясе. В — прыжки через косичку левым и правым боком. П — 10 раз.

Общеразвивающие упражнения для детей 6-7 лет подготовительная группа

Комплекс № 6 с султанчиком (кольцо с лентами)

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится 2 султанчика)

1. И.п. стоя, ноги вместе, султанчики в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1- вытянуть руки вперед; 2- поднять руки вверх; 3- вытянуть руки вперед; 4- в и.п. П — 8 раз.
2. И.п. стоя на коленях, султанчики в обеих руках, руки вытянуты вперед. В — 1- левую руку поднять вверх, одновременно правую опустить вниз; 2- поменять положение рук. П — 6 махов каждой рукой.
3. И.п. стоя на коленях, султанчики в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1- повернуть туловище влево-назад, одновременно султанчиком в левой руке дотронуться до пятки левой ноги; 2- в и. п. ; 3- то же вправо; 4- в и. п. П — 6 раз в каждую сторону.
4. И.п. сед на пятках, султанчики в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1- встать на колени, поднять руки вверх, слегка прогнуться назад; 2- в и.п. П — 8 раз.
5. И.п. сидя на полу, ноги вытянуты вперед, вместе, султанчики в обеих руках, руки убрать за спину. В — 1- наклонить туловище вперед, вытянуть руки вперед стараясь дотянуться султанчиками до носков ног; 2- в и.п. П — 8 раз.
6. И.п. лежа на спине, ноги прямые вместе, султанчики в обеих руках, руки за головой. 1- одновременно поднять вверх руки и ноги; 2 в и.п. П — 8 раз.
7. И.п. лежа на спине, ноги прямые вместе, султанчики в обеих руках, руки за головой. В — 1- повернуться на живот влево; 2 в и.п.; 3- повернуться на живот вправо; 4- в и.п. П — 4 раза в каждую сторону.
8. И.п. соя, ноги слегка расставлены, султанчики в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1. поднять руки вверх, потянуться на носках; 2 в и.п. П — 8 раз.
9. И.п. стоя, ноги вместе, султанчики в обеих руках, руки опущены вниз. В —

произвольные прыжки на месте. П — 10 раз.

Общеразвивающие упражнения для детей 6-7 лет подготовительная группа

Комплекс № 7 с обручем

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится 1 обруч)

1. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, обруч «одет» на талию, держится двумя руками. В — 1- 2 поднять обруч вверх, 3- 4- в и.п. П — 8 раз.
2. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки вытянуты вперед, обруч держать как руль. В — скручивающие движения рук в одну и другую сторону. П — 4 раза в каждую сторону.
3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки подняты вверх, обруч держать в двух сторон параллельно полу. В — 1- наклон туловища влево; 2- в и.п.; 3- наклон туловища вправо; 4- в и.п. П — 6 раз в каждую сторону.
4. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, обруч «одет» на талию, держится двумя руками, руки напряжены. В — 1- поворот туловища влево; 2- в и.п.; 3- поворот туловища вправо; 4- в и.п. П — 6 раз в каждую сторону.
5. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, , обруч удерживается двумя руками сзади. В — 1- наклон туловища вперед, руки поднимаются вверх; 2- в и.п.; 3- наклон туловища вперед, руки поднимаются вверх; 4- в и.п. П — 8 раз.
6. И.п. сидя, обруч лежит на полу, ноги согнуты в коленях, расставлены за границами обруча, руки в упоре сзади. В — 1- приподнять ноги и одновременно поставить их в обруч; 2- в и.п. П — 8 раз.
7. И.п. лежа на спине, ноги прямые, руки согнуты в локтях обруч в обеих руках лежит на груди. В — 1- поднять левую ногу вверх, вытянуть руки вверх; 2- в и.п.; 3- поднять правую ногу вверх, вытянуть руки вверх; 4- в и.п. П — 4 раза каждой ногой.
8. И.п. соя, пятки вместе, носки врозь, обруч одет на шею, руки согнуты в локтях напряжены. В — 1- присесть, ноги раздвинуть в коленях вперед, руки расслабить; 2- в и.п. П — 8 раз.
9. И.п. стоя в обруче, ноги вместе, руки на поясе. В — прыжки на двух ногах в ограниченном пространстве. П — 10-12 раз.

Общеразвивающие упражнения для детей 6-7 лет подготовительная группа

Комплекс № 8 с шестом

(для выполнения упражнений для 4-5 детей понадобится 1 шест длиной 1,5 м)

1. И.п. стоя, ноги слегка расставлены 4-5 человек одновременно держат шест дл. 1,5 м. хват руками сверху. В — 1- вытянуть руки вперед; 2- поднять руки вверх.; 3- вытянуть руки вперед; 4- в и.п. П — 8 раз.
2. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, шест прижат к груди. В — 1- 4 круговые движения руками шест от себя, 5-8 круговые движения руками шест к себе. П — 4 раза в каждую сторону.
3. И.п. сидя на полу, ноги вместе, шест поднят вверх. В — 1- наклониться вперед, шест оставить на ногах; 2- выпрямиться, поднять руки вверх.; 3- наклониться вперед, взять шест ; 4- в и.п. П — 8 раз.
4. И.п. сидя на полу, шест лежит на полу, ноги согнуты в коленях, стоят на шесте, руки в упоре сзади. В — 1-2 выпрямляя ноги двигать шест от себя; 3- 4 в и.п. П — 6 раз.

5. И.п. лежа на спине, ноги прямо, руки подняты вверх, шест в руках. В — 1- 4 поднять одновременно две ноги вверх, стараясь дотянуться до шеста, 5-8 спокойно опустить ноги вниз, отдохнуть. П — 6 раз.
6. И.п. лежа на животе, ноги прямые, шест в обеих руках, руки вытянуты вперед. В — 1- 4 поднять руки вверх, отрывая локти от пола, 5-8 спокойно опустить руки вниз, отдохнуть. П — 6 раз.
7. И.п. соя, пятки вместе, носки врозь, шест удерживается двумя руками, руки опущены вниз. В — 1- присесть, руки вытянуть вперед; 2- в и.п. П — 8 раз.
8. И.п. соя, шест лежит на полу, пятки стоят на шесте, руки за головой. В — 1- подняться на носки; 2- в и.п. П — 8 раз.
9. И.п. стоя, держаться за руки, шест на полу. В — 1 прыжок на двух ногах через шест вперед, 2- прыжок на двух ногах через шест назад. П — 6-10 прыжков.

Общеразвивающие упражнения для детей 6-7 лет подготовительная группа

Комплекс № 9 на гимнастической скамейке

(для выполнения упражнений для 4-5 детей понадобится 1 гимн. скамейка длиной 2 м)

1. И.п. стоя на гимнастической скамейке, ноги вместе, руки опущены вниз. В — 1- вытянуть руки вперед; 2- поднять руки вверх; 3- вытянуть руки вперед; 4- в и.п. П — 8 раз.
2. И.п. стоя за гимнастической скамейкой, отступив на расстояние вытянутой ноги, руки на поясе. В — 1- поставить левую ногу на скамейку; 2- наклониться к ноге, дотянуться до носка двумя руками; 3- выпрямиться, поставить руки на пояс; 4- в и.п., то же с правой ноги. П — 6 раз каждой ногой.
3. И.п. стоя, ноги по обе стороны скамейки (скамейка между ног), руки на поясе. В — 1- поворот туловища влево; 2- в и.п.; 3- поворот туловища вправо; 4- в и.п. П — 6 раз в каждую сторону.
4. И.п. то же. В — 1- наклон туловища к левой ноге, дотянуться руками до носка; 2- в и.п.; 3- наклон туловища к правой ноге, дотянуться руками до носка; 4- в и.п. П — 6 раз в каждую сторону.
5. И.п. стоя на коленях, руки в упоре на скамейку. В — 1- мах левой ногой назад; 2- в и.п.; 3- мах правой ногой назад; 4- в и.п. П — 6 раз в каждой ногой.
6. И.п. сидя на гимнастической скамейке, ноги вытянуты вперед, руки в упоре на скамейку сзади. В — 1- поднять левую ногу вверх; 2- в и.п.; 3- поднять правую ногу вверх; 2- в и.п. П — 6 раз каждой ногой.
7. И.п. сидя на гимнастической скамейке, ноги вытянуты вперед в упоре на стопы, руки в упоре на скамейку спереди. В — 1- опуститься со скамейки, согнув ноги в коленях, упор на руки; 2- в и.п. П — 6 раз.
8. И.п. стоя перед гимнастической скамейкой, руки на поясе. В — 1- сесть на скамейку; 2- в и.п. П — 8 раз.
9. И.п. стоя боком к гимнастической скамейке, руки на поясе. В — прыжки на двух ногах друг за другом вокруг скамейки. П — 10 прыжков.

Общеразвивающие упражнения для детей 6-7 лет подготовительная группа

Комплекс № 10 без предметов

1. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки к плечам. В — 1- руки в стороны; 2- в и.п. П — 8 раз.
2. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, руки внизу. Упражнение на внимание выполняется

- с изменением темпа. В — 1- одна рука на пояс; 2- вторая рука на пояс; 3- одна рука к плечу; 4- вторая рука к плечу; 5- одна рука вверх; 6- вторая рука вверх; 7-12- в обратном порядке. П — 5 раз.
- И.п. соя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. В — 1- 4 наклон влево, левой рукой скользить вниз по ноге; 2- выпрямиться, левой рукой скользить по ноге вверх в и.п. То же вправо. П — 6 раз в каждую сторону.
 - И.п. стоя, левая нога вперед, правая- назад, руки опущены вниз. В — 1- 4 наклон вперед, руками скользить вниз по ноге; 2- выпрямиться, руками скользить по ноге вверх в и.п. Поменять ноги. П — 6 раз к каждой ноге.
 - И.п. сидя на полу, ноги согнуты в коленях, стоят вместе, руки в упоре сзади. В — 1- одновременно обе ноги согнутые в коленях положить на пол слева; 2- и.п.; 3- одновременно обе ноги согнутые в коленях положить на пол справа. П — 6 раз в каждую сторону.
 - И.п. соя ка коленях, упор на прямые руки, корпус высоко. В — 1- мах левой ногой назад вверх; 2- в и.п. Поменять ногу. П — 8 раз к каждой ногой.
 - И.п. лежа на левом боку, ноги прямые, упор руками спереди. В — 1- мах левой ногой вверх; 2- в и.п. Лечь на правый бок. П — 8 раз к каждой ногой.
 - И.п. лежа на животе, ноги прямые, упор руками под подбородок. В — 1- левую руку завести назад за спину, левую ногу, согнуть в колене подтянуть к руке; 2- в и.п.; то же другой рукой и ногой. П — 6 раз к каждой. В конце поймать руками обе ноги, как можно выше приподнять грудь, удержаться в принятом положении.
 - И.п. стоя, выполнить 10-12 произвольных прыжков.

Общеразвивающие упражнения для детей 6-7 лет подготовительная группа

Комплекс № 11 без предметов в движении

(дети идут по залу выполняя упражнения под счет)

- Положение рук: одна сверху, другая внизу. В — 1- поменять положение рук; 2- то же. П — 8 махов каждой рукой.
- Положение рук: руки согнуты в локтях перед грудью. В — 1- развести руки в стороны; 2- в и.п. П — 8 раз.
- Положение рук: руки на поясе. В — 1- поворот туловища вправо; 2- поворот туловища влево без остановки. П — 6 поворотов в каждую сторону.
- Положение рук: руки вверх, сомкнуты в замок. В — 1- наклон туловища вправо; 2- наклон туловища влево без остановки. П — 6 наклонов в каждую сторону.
- Положение рук: руки в стороны. В — 1- шаг левой ногой, наклон туловища вниз, коснуться рукой противоположной ноги; 2- выпрямиться; 3- шаг правой ногой, наклон туловища вниз, коснуться рукой противоположной ноги; 4- выпрямиться. П — 8 раз.
- Положение рук: руки на коленях; ноги слегка согнуты в коленях, корпус наклонен вперед. В — «гусиный шаг». П — 10-12 шагов.
- Положение рук: руки в стороны. 1- шаг левой ногой, правую ногу согнуть в колене, выполнить хлопок в ладоши под коленом; 2- выпрямиться; 3- шаг правой ногой, левую ногу согнуть в колене, выполнить хлопок в ладоши под коленом; 4- выпрямиться. П — 6 раз каждой ногой.
- Положение рук: руки за спину. Идти на корточках 10-12 шагов.
- Выполнить подскоки, сочетая с активными махами рук. П — 1 круг по залу.
- Обычная ходьба. 30 сек.

Общеразвивающие упражнения для детей 6-7 лет подготовительная группа

Комплекс № 12 с мячом

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится 1 мяч)

1. И.п. стоя, ноги вместе, мяч в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1- вынести руки вперед; 2- руки вверх; 3-руки вперед; 4- руки опустить вниз. П — 8 раз.
2. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, мяч в одной руке. В — 1- 4- переключать мяч из одной руки в другую вокруг себя. П — 4 раза в дону сторону, 4 раза в другую.
3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках, руки подняты вверх. В — 1- наклон влево; 2 в и.п.; 3- наклон вправо; 4- в и.п. П — 6 раз в каждую сторону.
4. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках, руки подняты вверх. В — 1- наклон влево вниз к левой ноге; 2 слегка приподняться, наклониться прямо, касаясь мячом пола между ног; 3- слегка приподняться, наклониться вправо к правой ноге; 4- в и.п. П — 8 раз меняя направление.
5. И.п. стоя на коленях, мяч в обеих руках, руки вытянуты вперед. В — 1- поворот влево; 2 в и.п.; 3- поворот вправо; 4- в и.п. П — 6 раз в каждую сторону.
6. И.п. стоя на коленях, мяч в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1- наклониться вперед, опираясь на мяч вытянуть руки вперед; 2 прогнуть спину; 3- 4- в и.п. П — 8 раз.
7. И.п. сидя, ноги прямые слегка раздвинуты, мяч лежит между ног, руки в упоре сзади. В — 1- соединить ноги, зажимая мяч; 2- приподнять мяч вверх; 3- опустить мяч на пол; 4- раздвинуть ноги. П — 8 раз.
8. И.п. стоя, ноги пятки вместе, носки врозь, мяч в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1- присесть, руки вытянуть вперед; 2 в и.п. П — 8 раз.
9. И.п. стоя, ноги вместе, руки на поясе, мяч на полу. В — 1-4 прыжки вокруг мяча. П — 4 раза влево, 4 раза в право.

Общеразвивающие упражнения для детей 6-7 лет подготовительная группа

Комплекс № 13 в парах

(для выполнения упражнений ребенку понадобится партнер такой же комплекции)

1. И.п. стоя, пара стоит лицом друг к другу держась за руки, руки опущены вниз. В — 1- 2 через стороны поднять руки вверх; 3-4 в и.п. П — 8 раз не разжимая рук.
2. И.п. стоя, пара стоит лицом друг к другу держась за руки, одна рука вытянута вперед, другая согнута в локтевом суставе. В — 1- поменять положение рук; 2- в и.п. П — 6 раз каждой рукой с напряжением.
3. И.п. стоя, пара стоит лицом друг к другу держась за руки, руки разведены в стороны. В — 1- 2 наклон в сторону, руки поднимаются в сторону наклона; 3- 4 в и.п. То же в другую сторону. П — 6 раз в каждую сторону.
4. И.п. стоя, пара стоит спиной друг другу, руки в замок в локтевых суставах. В — 1- 2 наклониться вперед, вниз, слегка приподнимая второго на спине; 3-4 в и.п. То же в сторону другого. П — 4 раза каждый.
5. И.п. стоя, пара стоит лицом друг к другу держась за руки, ноги слегка расставлены. В — 1- один партнер стоит на месте, второй приседает; 2- в и.п. 3-4 то же выполняет второй. П — 6 раз каждый.
6. И.п. сидя на полу напротив друг друга, руки в упоре сзади, одна нога вытянута вперед, другая согнута в колене, удерживаются стопа к стопе. В — 1- поменять положение ног. П — 6 раз.
7. И.п. лежа на животе лицом друг к другу держась за руки. В — 1- 2 поднять руки вверх, приподнять грудь как можно выше; 3-4 в и.п. отдохнуть. П — 6 раз.
8. И.п. стоя, пара стоит лицом друг к другу держась за руки. Подскоки по кругу. П — 4

- раза по 4 подскока в каждую сторону.
9. И.п. стоя, пара стоит лицом друг к другу держась за руки. Медленное кружение на месте. В — 1- 4 в одну сторону, 4-8 в другую. П — 4 раза в каждую сторону.

Общеразвивающие упражнения для детей 6-7 лет подготовительная группа

Комплекс № 14 с погремушками

(для выполнения упражнений каждому ребенку понадобится 2 погремушки)

1. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1- 3 поднять руки вверх, встряхнуть погремушками три раза; 4- в и.п. П — 8 раз.
2. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках, прижаты к плечам, руки согнуты в локтях, локти направлены вперед. В — 1- 3 резким движением вынести руки вперед, встряхнуть погремушками три раза; 4- в и.п. П — 8 раз.
3. И.п. стоя, ноги на ширине плеч, погремушки в обеих руках, руки подняты вверх. В — 1- 3 наклониться влево, встряхнуть погремушками три раза; 4- в и.п. То же вправо. П — 6 раз в каждую сторону.
4. И.п. стоя на коленях, погремушки в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1- повернуться влево назад, положить погремушки на пол; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3 повернуться влево назад, взять погремушки; 4- в и.п. То же вправо. П — 4 раза в каждую сторону.
5. И.п. стоя на коленях, погремушки в обеих руках, руки опущены вниз. В — 1- повернуться влево назад, положить погремушки на пол; 2- выпрямиться, руки на пояс; 3 повернуться влево назад, взять погремушки; 4- в и.п. То же вправо. П — 4 раза в каждую сторону.
6. И.п. лежа на спине, ноги прямо, погремушки в обеих руках, руки прямые за головой. В — 1- 3 согнуть ноги в коленях, подтянуть к животу, погремушками три раза постучать по коленям; 4- в и.п. П — 8 раз.
7. И.п. лежа на животе, ноги прямо, погремушки в обеих руках, руки вытянуты вперед. В — 1- 3 приподнять ноги, грудь, руки вверх, погреметь погремушкой; 4- в и.п. П — 8 раз.
8. И.п. стоя, ноги слегка расставлены, погремушки в обеих руках спрятаны за спиной. В — 1- 3 присесть, встряхнуть погремушками три раза; 4- в и.п. П — 8 раз.
9. И.п. стоя, выполнить 12 прыжков произвольно.