**Комплекс ОРУ с мячом.**

**Старший дошкольный возраст.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| **№** | **Содержание** | **Дози-****ровка**  | **Организационно-методические указания** |
| **1** | **«Мяч за голову»**И.п.:- стоя , ноги на ш.п. мяч внизу.1-мяч вверх2-мяч за голову3-мяч вверх4-и.п. | 8 раз | Первое упражнение «мяч за голову».На счет раз мяч вверх, на счет два мяч за голову, три -мяч вверх, четыре исходное положение.Исходное положение -ноги на ширине плеч, мяч внизу.Исходное положение при- нять !Упражнение начи-най !1,2,3…закончили! |
| **2** | **«Наклоны вперед»**И.п.- стоя, ноги на ш.п, мяч перед грудью.1-наклон вперед, положить мяч на пол2-вывпрямиться,развести руки в стороны3-наклон вперед, взять мяч4-и.п. | 8 раз | Упражнение «наклоны вперед».Исходное положение -ноги на ширине плеч, мяч перед грудью.Посмотрите: на счет раз- наклон вперед, положить мяч на пол.На счет два -выпрямится ,развести руки в стороны.Три- наклон вперед ,взять мяч.Четыре- исходное положение.Исходное положение принять! Упражнение начи-най!1,2,3 стой! |
| **3** | **«Катание мяча»**И.П.- мяч на полу, о.с., руки на поясе.1-катание мяча по кругу правой нагой2-и.п.3-катание мяча левой ногой4-и.п. | 8 раз | Упражнение «катание мяча»Исходное положение-мяч на полу, основная стойка руки на поясе.Посмотрите: на счет раз-катание мяча по кругу правой ногой. Два- исходное положение.Три ,четыре- тоже левой ногой. |
| **4** | **«Перенеси мяч»**И.п.- сидя, ноги в стороны, мяч с права.1-перенести мяч в лево, коснуться пола2-вернуться в и.п.Упражнение выполнять с увеличением темпа. | 8 раз | Упражнение«Перенеси мяч».Исходное положение- сидя, ноги в стороны, мяч с права.На раз- перемести мяч в лево, коснуться пола.Два –исходное положение.Исходное положение при-нять! Упражнение начи-най! Быстрее! Стой! |
| **5** | **«Дотянуться до мяча»**И.п.- лежа на спине, мяч вверху.1-достать мяч ногами2-вернуться в и.п. | 8 раз | Упражнение «дотянуться до мяча»Исходное положение- лежа на спине, мяч вверх.На счет раз- достать мяч ногами.Два –вернуться в исходное положение.Исходное положение принять! Упражнение начи-най!1,2…стой! |
| **6** | **«Качели»**И.п. - сидя, ноги согнуты, удерживать мяч коленями. 1-перекат на спину2-вернуться в и.п. | 10 раз | Упражнение «Качели»Исходное положение -сидя, ноги согнуты, удерживаем мяч коленями.Исходное положение принять!На раз- перекатиться на спину.Два- вернуться в исходное положение. |
| **7** | **«Вокруг себя»**И.п.- о.с, удерживая мяч коленями, руки на поясе.Прыжки с поворотом вокруг себя на двух ногах. | 10 раз | Последние упражнение «Вокруг себя».Исходное положение -основная стойка, удерживаем мяч коленями, руки на поясе. Прыжки с поворотом вокруг себя на двух ногах.Исходное положение принять! Прыжки с поворотом вокруг себя начинай!...Закончили! |