**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 вверх  2-мяч за голову  3-мяч вверх  4-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 пол  2-вывпрямиться,развести руки в стороны  3-наклон вперед, взять мяч  4-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 нагой  2-и.п.  3-катание мяча левой ногой  4-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 пола  2-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 ногами  2-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 спину  2-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! |