Образовательная область «Физическая культура» «Здоровье»

Картотека общеразвивающих упражнений для детей старшей группы.

**Карточка1**

Общеразвивающие упражнения.

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.

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.

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.

4. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1—2 —присесть, руки вы­нести вперед; 3—4 —вернуться в исходное положение.

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. 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. Выполняется в среднем темпе под счет воспитате­ля или музыкальное сопровождение.

**Карточка2**

Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 — руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение.

2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2-поворот вправо, ударить мячом о пол, поймать его двумя руками 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево.

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 —ру­ки в стороны; 2 —наклон вперед-вниз, переложить мяч в левую ру­ку; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение.

4. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 — присесть, переложить мяч в левую руку; 2 — выпрямиться, вернуться в исходное положение.

5. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—4 —наклон вправо, прокатить мяч по прямой от себя; 5—8 —вер­нуться в исходное положение. То же влево.

6. И. п. — основная стойка руки на пояс, мяч на полу. Прыжки на двух ногах вокруг мяча вправо и влево в чередовании с небольшой паузой.

**Карточка3**

 Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.— основная стойка, руки на пояс. 1—правую ногу назад на носок, руки за голову; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

2. И. п. —стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 —поворот вправо, пра­вую руку вправо; 2 —вернуться в исходное положение. То же влево.

3. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища. 1 — выпад пра­вой ногой вперед. 2-3 — пружинистые покачивания; 4 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

4. И. п.— стойка на коленях, руки на пояс. 1-2 —медленным дви­жением сесть справа на бедро, руки вынести вперед; 3-4 —вернуть­ся в исходное положение. То же влево.

5. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1 —руки в сто­роны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук носка левой ноги; 3 —выпрямиться, руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положе­ние. То же к правой ноге.

6. И. п. — основная стойка руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах — левая вперед, правая назад; прыжком сменить положение ног. Выполняется под счет воспитателя 1-8 —затем пауза и снова прыж­ки (3-4 раза).

**Карточка 4**

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкою

1. И. п.— основная стойка, палка вниз. 1—правую ногу назад и носок, палку вперед; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

2. И. п.— основная стойка, палка вниз. 1 —палку вверх, руки npямые; 2 —присесть, палку вынести вперед; 3 —выпрямиться, палку вверх; 4 —вернуться в исходное положение.

3. И. п.— стоя, ноги врозь, палка вниз. 1—2 —поворот туловища вправо, руки прямые, колени не сгибать; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево.

4. И. п. —сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1—палку вверх; 2-наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3 — выпрямиться, палку вверх; 4 —вернуться в исходное положение. То же к левой ногой

5. И. п.—лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1-поднять правую прямую ногу вверх-вперед, коснуться палкой голени ноги; 2 —вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

6. И. п. —основная стойка, палка вниз. 1 —прыжком ноги врозь палку вверх; 2 —вернуться в исходное положение. Выполняется под счет воспитателя 1-8, затем небольшая пауза и снова прыжки. Повторить 2—3 раза.

**Карточка5**

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.— основная стойка, руки на пояс. 1—2 —шаг вправо, руки через стороны вверх; вернуться в исходное положение. То же влево (3-4 раза).

2. И. п.— стойка ноги врозь, руки к плечам. 1—2 —поворот тулови­ща вправо, руки в стороны; 3—4 —исходное положение. То же влево.

3. И. п.— основная стойка, руки вниз. 1 —руки в стороны; 2 —мах правой ногой вперед, хлопок под коленом; 3 —опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой.

4. И. п. —стойка ноги на ширине плеч, руки вниз. 1—руки в сторо­ны; 2—наклон вперед, коснуться пальцами рук правого носка; 3—вы­прямиться, руки в стороны; 4—исходное положение. То же левой ногой.

5. И. п.— основная стойка, прыжки на двух ногах с хлопками в ладоши перед собой и за спиной на счет 1-8, затем пауза. Повто­рить 2-3 раза.

6. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 —руки в сто­роны; 2 —руки за голову; 3—руки в стороны; 4 —исходное положение.

**Карточка 6**

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

1. И. п.— основная стойка палка вниз. 1—палку вперед; 2 —по­ворот палки вертикально, опуская правую руку вниз, поднимая левую руку вверх; 3 — палка горизонтально; 4 — поворот палки вертикально, опуская левую руку вниз, правую руку вверх; 5 — палка горизонталь­но; 6 —исходное положение.

2. И. п.— основная стойка палка вниз хватом сверху. 1—шаг пра­вой ногой вправо, палку вверх; 2 —исходное положение. То же влево.

3. И. п.— основная стойка, палка на грудь, локти согнуты. 1—2-присесть, палку вынести вперед; 3—4 —исходное положение.

4. И. п. — ноги на ширине плеч, палка за головой, на плечах; 1 -поворот туловища вправо; 2 —исходное положение. То же влево.

5. И. п.— основная стойка, палка вертикально, одним концом на полу, хват обеими руками. 1—мах правой ногой вперед; 2 — мах правой ногой назад; 3 —мах вперед; 4 —исходное положение. То же левой ногой.

6. И. п. — основная стойка, руки произвольно, палка на полу справа.

**Карточка 7**

Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. 1—2 —поднять ру­ки через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же левой рукой (5—7 раз).

2. И. п.— стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 —наклон к пра­вой ноге; 2—3 —прокатить мяч вокруг ноги; 4 — выпрямиться, пере­ложить мяч в левую руку. То же к левой ноге.

3. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 —2 — присесть, ру­ки прямые, вперед, мяч передать в левую руку; 3—4 —вернуться в ис­ходное положение, мяч в левой руке (5-6 раз).

4. И. п.— стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. 1—4 — прокатить мяч вокруг себя вправо, следя за ним и перехватывая его левой рукой; 5—8 — то же влево. (6 раз).

5. И. п.—лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2 — поднять вверх правую прямую ногу, коснуться мячом носка пра­вой ноги; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же к левой ноге (5-6 раз).

6. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. 1—руки в сторо­ны, правую (левую) ногу отвести назад на носок; 2 — вернуться в ис­ходное положение (5—6 раз).

**Карточка 8**

 Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п.— основная стойка, обруч вниз, хват рук с боков. 1—об­руч вперед; 2 — обруч вверх, вертикально; 3 — обруч вперед; 4 — вер­нуться в исходное положение.

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз, хват рук с бо­ков. 1 — поворот туловища вправо, руки прямые; 2 — вернуться в ис­ходное положение. То же влево (6 раз).

3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч в согнутых руках перед гру­дью. 1 —поднять обруч вверх; 2 —наклон вправо, руки прямые; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 —вернуться в исходное положение. То же влево (8 раз).

4. И. п. — основная стойка в обруче, обруч на полу, руки на пояс. 1 —присесть, взять обруч с боков; 2 — выпрямиться, обруч у пояса, руки согнуты; 3 —присесть, положить обруч; 4 — выпрямиться, вер­нуться в исходное положение (5—6 раз).

5. И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. J-2 —наклон вперед, коснуться ободом обруча пола между носками ног; 3-4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки на пояс, обруч на полу. Прыжки вокруг обруча вправо и влево (3-4 раза).

**Карточка 9**

Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. 1—2 —руки через стороны вверх, переложить мяч в левую руку; 3—4 —исходное положение. То же левой рукой.

2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон вперед, передать мяч за голенью левой ноги; 2 — руки в стороны, выпрямиться; 3 — наклон к правой ноге, передать мяч за голенью в правую руку; 4 —исходное положение.

3. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке. 1 — присесть, мяч вперед, передать в левую руку; 2 —вернуться в исход­ное положение.

4. И. п. — из стойки в упоре на коленях сесть на пятки, мяч в пра­вой руке. 1-4 —наклон вправо, прокатить мяч от себя (по прямой); 5-8—вернуться в исходное положение. То же влево.

5. И. п. —лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. 1—2 — под­нять правую прямую ногу, коснуться мячом носка; 3—4 — исходное по­ложение. То же другой ногой.

6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на пра­вой и левой ноге попеременно в чередовании с небольшими пау­зами

**Карточка 10**

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение.

2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 —поворот вправо, руки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево.

3. И. п.— основная стойка руки за голову. 1—2 —присесть, руки вперед; 3—4 —исходное положение.

4. И. п.— сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 — наклон к правой ноге, коснуться пальцами рук носков ног; 3 —вы­прямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение.

5. И. п. —лежа на спине, руки вдоль туловища. На счет 1—8 — ими­тация езды на велосипеде, пауза, повторить 2 раза.

6. И. п. — основная стойка руки на пояс. 1 — прыжком ноги врозь; 2 -прыжком ноги вместе. На счет 1-8 —прыжки, затем пауза и сно­ва прыжки.

Для упражнения в ползании воспитатель ставит две гимнастичес­кие скамейки параллельно одна другой. После показа и объяснения ребята приступают к заданию. После того как дети выполнят упраж­нение в переползании на животе два раза, подается команда к смене мест и заданий.

Подвижная игра «Не оставайся на полу».

III часть. Игра малой подвижности по выбору детей.

**Карточка 11**

Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр).

1. И. п.— основная стойка мяч на грудь, руки согнуты. 1—мяч вверх; 2 —мяч за голову; 3 —мяч вверх; 4 —исходное положение.

2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч вниз. 1 — мяч вперед; 2 — пово­рот туловища вправо, руки прямые; 3 — прямо, мяч вперед; 4 — исход­ное положение. То же влево.

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках вниз. 1-3 —наклон вперед, вниз; 4 —исходное положение.

4. И. п. — основная стойка мяч вниз. 1 —2 — присесть, мяч вперед; 4 —исходное положение.

5. И. п. — основная стойка руки произвольно, мяч на полу. Прыж­ки вокруг мяча вправо и влево.

**Карточка 12**

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.

1. И. п.— сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2—руки вверх; 3 —руки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение.

2. И. п. — сидя верхом на скамейке, ноги согнуты в коленях, ру­ки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —наклон вправо, коснуться паль­цами рук пола; 3 — выпрямиться, руки в стороны, 4 — исходное поло­жение. То же влево.

3. И. п. — стойка перед скамейкой, руки произвольно. 1 — шаг пра­вой ногой на скамейку; 2 — шаг левой ногой на скамейку. 3 — шаг пра­вой ногой со скамейки; 4 — шаг левой ногой со скамейки.

4. И. п. — сесть спиной к скамейке, руки хватом сверху за края скамейки. 1—2 —поднять прямые ноги вперед-вверх; 3—4 —исходное положение.

5. И. п. — стоя боком к скамейке, руки произвольно. На счет 1—8 — прыжки вдоль скамейки, затем пауза и снова прыжки. Повторить 2-3 раз

**Карточка 13**

Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п. —стойка ноги на ширине ступни, обруч в правой руке. 1 — обруч вперед; 2 — обруч назад; 3 — обруч вперед, с одновременной пе­редачей его в левую руку. То же левой рукой.

2. И. п. — основная стойка, обруч у груди, руки согнуты, хват рук с боков. 1—2 —присесть, обруч вынести вперед.

3. И. п. — стойка ноги врозь, обруч вниз. 1 — поднять мяч вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное поло­жение. То же влево.

4. И. п. —сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках у груди. 1—2 — наклон вперед, коснуться ободом пола (подальше).

5. И. п. — основная стойка, обруч на полу. На счет воспитателя 1-7— прыжки вокруг обруча, на счет 8 прыжок в обруч. Повторить 2—3 раза.

6. И. п. — основная стойка, обруч вниз. 1 —2 — обруч вверх, про­гнуться, правую ногу назад на носок; 3—4 — вернуться в исходное по­ложение. То же левой ногой.

**Карточка14**

Общеразвивающие упражнения с флажками.

1. И. п.— основная стойка, флажки вниз. 1 —флажки вперед; 2 - флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — вернуться в исходное положение.

2. И. п.—основная стойка, флажки вниз. 1—шаг правой ногой впра­во, флажки в стороны; 2—вернуться в исходное положение. То же влево.'

3. И. п.— сидя на полу, ноги врозь, флажки у груди. 1—2 —наклон вперед к правой ноге, коснуться палочками носков ног; 3—4 — исход­ное положение. То же к левой ноге (6-8 раз).

4. И. п. — стойка в упоре на коленях, флажки у груди. 1 — поворот вправо, флажки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево (6-8 раз).

5. И. п.—основная стойка флажки вниз. 1—2 —присесть, флажки вперед; 3—4 —исходное положение.

6. И. п. — основная стойка флажки вниз. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 —прыжком ноги вместе, вернуться в исходное положение.

**Карточка 15**

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1 —руки в стороны; 2 — поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3 —опуститься на всю ступню, руки в стороны; 4 —исходное положение.

2. И. п.— основная стойка руки на пояс. 1—2 —присесть медлен­ным движением, руки вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение.

3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2 —наклон вправо, правая рука вниз, левая вверх; 3 —вы­прямиться, руки в стороны; 4 —исходное положение. То же влево.

4. И. п. — стойка в упоре на коленях, руки с опорой о пол. 1 — правую ногу отвести назад, вверх; 2 —вернуться в исходное положе­ние. То же левой ногой.

5. И. п.—лежа на животе, руки прямые. 1—2 —прогнуться, руки вверх; 3—4 —исходное положение.

6. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1—мах правой ногой вперед, вверх; 2 —исходное положение. То же левой ногой.

**Карточка 16**

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п. — основная стойка, руки согнуть к плечам. 1—4 —круговые движения вперед; пауза, затем на 5—8 — повторить круговые движе­ния назад.

2. И. п. —стойка ноги врозь, руки согнуты к плечам. 1—пово­рот туловища вправо, руки в стороны; 2 —исходное положение. То же влево.

3. И. п.— основная стойка, руки на пояс. 1—руки в стороны; 2-согнуть правую ногу, положить обе кисти рук; 3 —опустить ногу, ру­ки в стороны; 4 —исходное положение. То же левой ногой.

4. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1—руки в стороны; 2 —руки вверх; 3 —руки в стороны; 4 —исходное положение.

5. И. п.— сидя на полу, ноги вместе, руки в упоре сзади; 1—2 — поднять медленным движением ноги вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение.

6. И. п.—лежа на спине, руки вдоль туловища. 1—2 —согнуть но­ги в коленях; 3—4 — вернуться в исходное положение.

7. И. п. — основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах на месте на счет 1—7, на счет 8 —прыжок повыше. Повторить 2-3 раза.

**Карточка 17**

 Общеразвивающие упражнения с кубиком.

1. И. п.— основная стойка, кубик в правой руке. 1—руки в сто­роны; 2 —руки вверх, переложить кубик в левую руку; 3 —руки в сто­роны; 4 —вернуться в исходное положение.

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 —наклон вперед, положить кубик на пол (между ступнями); 3 —выпрямиться, руки на пояс; 4 —наклониться, взять ку­бик, вернуться в исходное положение. То же левой рукой.

3. И. п. — стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 —по­ворот вправо, коснуться кубиком пятки правой ноги; 2 —вернуться в исходное положение, переложить кубик в левую руку. То же влево.

4. И. п.—лежа на спине, кубик в обеих руках за головой. 1—2 — поднять прямые ноги вверх -вперед, коснуться кубиком носков ног; 3—4 — вернуться в исходное положение.

5. И. п.— основная стойка, кубик в правой руке. 1—2 —присесть, кубик вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное положение.

6. И. п. — основная стойка, руки произвольно, кубик на полу. Прыжки вокруг кубика вправо и влево.

**Карточка 18**

Общеразвивающие упражнения с веревкой (шнуром).

1. И. п.— основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху обеими руками вниз. 1 — веревку поднять вверх, правую ногу отста­вить назад на носок; 2 —вернуться в исходное положение. То же ле­вой ногой.

2. И. п.— стойка ноги врозь, веревка в обеих руках вниз. 1 —под­нять веревку вверх; 2 —наклон вниз, коснуться пола; 3 —выпрямить­ся, поднять веревку вверх; 4 —вернуться в исходное положение. По­вторить 6—8 раз.

3. И. п.— основная стойка,: веревка хватом обеими руками у груди. 1—2 —присесть, веревку выходное положение.

4. И. п. — стойка в упоре на 1—поворот вправо, коснуться в исходное положение. То я

5. И. п.— лежа на животе, веревку вверх -вперед; 2 —вернуться в и.п.

6. И. п. —стоя боком к веревке справа и слева, продвигаясь вперед, в чередовании с паузой.

**Карточка 19**

Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке,

1. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 —руки в сто­роны; 2 —руки за голову; 3—руки в стороны; 4 —исходное поло­жение.

2. И. п. —сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 —руки в сто­роны; 2 —наклон вправо, коснуться правой рукой пола; 3 —выпря­миться, руки в стороны; 4 —исходное положение.

3. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 —руки в сто­роны; 2 — поворот вправо; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — ис­ходное положение. То же влево.

4. И. п. — стоя лицом к скамейке. 1 — шаг на скамейку правой но­гой; 2 — шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг со скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой.

5. И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки произвольно. Прыж­ки вдоль скамейки на двух ногах на счет 1—8, поворот кругом и сно­ва прыжки. Счет ведет воспитатель.

**Карточка 20**

Общеразвивающив упражнения с обручем.

1. И. п.— основная стойка обруч вниз, хват рук с боков обеими руками. 1 — обруч вперед; 2 — обруч вверх; 3 — обруч вперед; 4 — ис­ходное положение.

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — обруч вверх; 2 —наклон вправо; 3 —выпрямиться, обруч вверх; 4 —исходное поло­жение. То же влево.

3. И. п.— основная стойка, обруч перед грудью, в согнутых ру­ках. 1—2 —присесть, обруч вынести вперед; 3—4 —исходное поло­жение.

4. И. п.— сидя на полу, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 —наклон к правой ноге; 3—4 —исходное положение. То же к ле­вой ноге.

5. И. п.—лежа на спине, обруч в прямых руках за головой. 1-2-согнуть ноги в коленях, коснуться ободом обруча колен; 3—4 — исход­ное положение.

6. И. п.— стоя в обруче, руки произвольно. Прыжки из обруча и в обруч на двух ногах.

**Карточка 21**

Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

1. И. п.— основная стойка, палка вниз, хват на ширине плеч. 1 — палку вверх, правую ногу отвести назад на носок; 2 — вернуться в ис­ходное положение. То же левой ногой.

2. И. п.— основная стойка, палка вниз. 1-2 —присесть, палку вы­нести вперед, руки прямые; 3-4 —исходное положение.

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка на лопатках, хват сверху; 1—поворот туловища вправо; 2 —исходное положение. То же влево.

4. И. п. — сидя, ноги врозь, палка на бедрах. 1 — палку вверх; 2 — наклон вперед к правой ноге, коснуться носка; 3 — выпрямиться, пал­ку вверх; 4 — исходное положение. То же к левой ноге.

5. И. п. — основная стойка палка вниз. 1 — шаг вправо, палку вверх; 2—исходное положение. То же влево.

6. И. п. — основная стойка, палка на плечах хват сверху. 1 — прыж­ком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Выполняется под счет вос­питателя 1—8. Повторить 2—3 раза.

**Карточка 22**

Общеразвивающие упражнения с большим мячом.

1. И. п. — основная стойка мяч в обеих руках вниз. 1—2—поднять мяч вверх, поднимаясь на носки; 3—4—вернуться в исходное положение.

2. И. п. — стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках перед собой. 1-4—прокатить мяч вокруг себя вправо; 5—8 — перекатить мяч влево.

3. И. п. — сидя, ноги врозь, мяч в согнутых руках перед собой; 1—2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3-4 — вернуть­ся в исходное положение.

4. И. п. — основная стойка мяч в согнутых руках перед собой. 1 — присесть, мяч вперед; 2 — исходное положение.

5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках перед со­бой. Подбрасывание мяча вверх и ловля его двумя руками, в произ­вольном темпе.

6. И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча на двух ногах на счет 1—8, затем пауза и снова прыжки.

**Карточка 23**

 Общеразвивающие упражнения на гимнастической скамейке.

1. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 —руки в сто­роны; 2—руки за голову; 3—руки в стороны; 4 —вернуться в исход­ное положение.

2. И. п.— сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 —руки в сто­роны; 2 —наклон вправо, коснуться пола; 3 — выпрямиться; 4 —ис­ходное положение.

3. И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову; 1 — поворот вправо (влево); 2 —вернуться в исходное положение.

4. И. п. —лежа перпендикулярно к скамейке, хват руками за край скамейки. 1—2 —поднять прямые ноги вперед-вверх; 3—4 —исходное положение.

5. И. п.— стоя сбоку от скамейки, руки на пояс. 1-2 —присесть, руки вперед; 3—4 — исходное положение.

6. И. п. — стоя боком к скамейке, руки вдоль туловища. На счет 1-8 прыжки на двух ногах вдоль скамейки; поворот кругом, повто­рить прыжки.

**Карточка 24**

 Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.—основная стойка, руки вдоль туловища. 1—шаг правой ногой вправо, руки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. То же влево.

2. И. п.—ноги слегка расставлены, руки на пояс. На счет 1—3 — пружинистые приседания, руки вперед; 4 —вернуться в исходное по­ложение.

3. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки вдоль туловища. 1 — руки перед грудью; 2 —поворот вправо, руки в стороны; 3—руки пе­ред грудью; 4 — вернуться в исходное положение. То же влево.

4. И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — поднять прямую пра­вую ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

5. И. п.—стойка в упоре на коленях, руки на пояс. 1—2 —сесть справа на правое бедро, прямые руки вперед; 3—4 — вернуться в ис­ходное положение. То же влево.

6. И. п. — основная стойка, руки произвольно. Прыжки на правой и левой ноге попеременно под счет воспитателя.

**Карточка 25**

Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1. И. п.— основная, стойка мяч в правой руке. 1—руки в сторо­ны; 2 —руки вверх, переложить мяч в левую руку; 3—руки в сторо­ны; 4 —вернуться в исходное положение.

2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон к пра­вой ноге; 2—3 — прокатить мяч к левой ноге, затем к правой; 4 —вер­нуться в исходное положение.

3. И. п.— стойка в упоре на коленях, мяч в обеих руках. 1-2 —са­дясь на пятки и поворачивая туловище вправо, коснуться мячом по­ла; 3—4 — вернуться в исходное положение. То же влево.

4. И. п. — сидя на полу, мяч зажат между стопами ног, руки в упо­ре сзади. 1—2 —поднять прямые ноги вверх-вперед, стараясь не уро­нить мяч; 3—4 — вернуться в исходное положение.

5. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Удары мя­чом о пол и ловля его двумя руками. Броски мяча вверх и ловля его двумя руками.

6. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг своей оси вправо и влево.

**Карточка 26**

 Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.— основная стойка, руки согнуты перед грудью. 1—3 —три рывка руками в стороны; 4 —вернуться в исходное положение.

2. И. п. — стойка ноги врозь, руки на пояс. 1 — наклон вправо; 2 — выпрямиться; 3 —наклон влево; 4 —исходное положение.

3. И. п. —лежа на спине, ноги согнуты, ступни на полу, руки вдоль туловища, с опорой на пол. 1 — поднять таз, прогнуться; 2 — вернуть­ся в исходное положение.

4. И. п.— сидя на полу, ноги врозь, руки на пояс; 1—руки в сто­роны; 2 —наклон вперед к правой ноге, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. То же к левой ноге.

5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах под счет воспитателя, после паузы повторение прыжков.

6. И. п.— основная стойка руки вдоль туловища. 1—2 —поднима­ясь на носки, руки через стороны вверх, прогнуться; 3—4 —вернуть­ся в исходное положение.

**Карточка 27**

 Общеразвивающие упражнения с кубиком.

1. И. п.— стойка ноги врозь, кубик в правой руке. 1—2 —руки че­рез стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 3—4 — вернуться в исходное положение.

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках. 1 — кубик вверх; 2 —наклон вперед, положить кубик на пол; 3 —выпря­миться, руки на пояс; 4 —наклон вперед, взять кубик, вернуться в ис­ходное положение.

3. И. п. — стойка в упоре на коленях, кубик в правой руке. 1 — по­ворот вправо, положить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 —поворот вправо, взять кубик; 4 —исходное положение.

4. И. п. — сидя на полу, кубик зажат стопами ног, руки в упоре сза­ди. 1-2 —поднять прямые ноги вверх; 3—4 —исходное положение.

5. И. п. — основная стойка, руки произвольно. Прыжки на двух ногах вокруг кубика, 2—3 раза.

**Карточка 28**

Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п. — основная стойка внутри обруча. J — присесть; 2 — взять обруч хватом с боков и выпрямиться, обруч на линии пояса; 3 — при­сесть, положить обруч на пол; 4 —исходное положение.

2. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спи­ной, хват рук с боков; 1 — поворот туловища вправо; 2 — исходное по­ложение. То же влево.

3. И. п. — основная стойка обруч вертикально на полу, хват рука­ми сверху. 1-2 —опираясь на обод обруча руками, отвести правую но­гу назад-вверх; 3—4 — вернуться в исходное положение.

4. И. п. — стойка ноги на ширине ступни, параллельно, обруч в со­гнутых руках перед грудью. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3—4 —вернуться в исходное положение.

5. И. п. — стоя в обруче, руки произвольно. Прыжок из обруча, по­ворот кругом и снова прыжок в обруч, и так несколько раз подряд. Основные виды движений.

**Карточка 29**

 Общеразвивающие упражнения с гимнастической палкой.

1. И. п.—основная стойка, палка вниз. 1 —палка вверх; 2 —опус­тить за голову; 3 — палка вверх; 4 — исходное положение.

2. И. п. — стойка ноги врозь, палка на грудь. 1 — палка вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 —исходное положе­ние. То же влево.

3. И. л.— основная стойка палка вниз. J-2 —присесть, палка впе­ред; 3-4 —исходное положение.

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка вниз. 1 —палка вверх; 2 —наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное положение.

5. И. л. — основная стойка, палка вниз. 1 — прыжком ноги врозь, палку вперед; 2 — прыжком вернуться в исходное положение. Выпол­няется под счет воспитателя.

6. И. п. — основная стойка, палка на грудь в согнутых руках. 1 — правую ногу в сторону на носок, палка вверх; 2 — исходное положе­ние. То же влево.

**Карточка 30**

Общеразвивающие упражнения с короткой скакалкой.

1. И. п.— основная стойка, скакалка вниз, сложенная вдвое. 1 — правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 — вернуться в исходное положение. То же левой ногой.

2. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 —скакал­ка вверх; 2 —наклон вправо; 3 — выпрямиться, скакалка вверх; 4 — вернуться в исходное положение.

3. И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на грудь; 1 — скакалку вверх; 2—наклон вперед, коснуться носков ног; 3 — выпрямиться, скакалку вверх; 4 — вернуться в исходное положение.

4. И. п.— стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. 1-2 —сесть справа на бедро, скакалку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исход­ное положение.

5. И. п. —лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой. 1-2 — прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3-4 — вернуться в ис­ходное положение.

6. И. п. — основная стойка, руки свободно вдоль туловища, ска­калка на полу. Прыжки через скакалку с поворотом кругом.

**Карточка 31**

Общеразвивающие упражнения с малым мячом.

1. И. п.—стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—руки в стороны; 2 —руки вперед, переложить мяч в левую руку; 3—руки в сто­роны; 4 —исходное положение. То же левой рукой, и так поочередно.

2. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — наклон впе­ред, положить мяч на пол между ног; 2 — выпрямиться, руки на по­яс; 3 —наклон вперед, взять мяч левой рукой; 4 — выпрямиться, мяч в левой руке. То же левой рукой.

3. И. п.— стойка в упоре на коленях, мяч в правой руке. 1—3 —про­катить мяч вокруг себя; 4 —взять мяч левой рукой. То же левой рукой.

4. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, мяч в правой руке; 1 — присесть, мяч вперед, руки прямые. 2 —вернуться в исходное поло­жение.

5. И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 —руки в сторо­ны; 2 —переложить мяч за спиной в левую руку; 3 —руки в стороны; 4-вернуться в исходное положение, мяч в левой руке.

6. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки под счет воспитателя 1—8 —ноги врозь, ноги скрестно; 2—3 раза.

**Карточка 32**

 *Общеразвивающие упражнения*

1. И.п. – о.с., руки вдоль туловища. 1 – руки в стороны; 2 – руки к плечам; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.
2. И.п. – о.с., руки на поясе. 1 – шаг правой ногой вправо; 2 – наклон вправо; 3 – выпрямиться; 4 – и.п.
3. И.П. ноги врозь, руки за головой; 1 – руки в стороны; 2 – наклон вперед; 3 – руки в стороны; 4 – и.п.
4. И.П. – лежа на животе, руки перед собой; 1 – правую ногу назад-вверх; 2 – и.п. Тоже левой ногой
5. И.п. – лежа на спине, руки вдоль туловища. 1-4 – попеременные вращения согнутыми ногами.
6. И.П. – о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах.

**Карточка 33**

Общеразвивающие упражнения.

1. И. п.—основная стойка, руки вдоль туловища. 1—руки в сто­роны; 2—руки к плечам; 3—руки в стороны; 4 —вернуться в исход­ное положение.

2. И. п.— стойка ноги слегка расставлены, руки на пояс. 1-2-глубокий присед, опираясь ладонями на колени; 3-4 —вернуться в исходное положение.

3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч. 1—руки в стороны; 2-наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3—руки в стороны; 4 —вернуться в исходное положение. То же влево.

4. И. п. — стойка в упоре на коленях, опираясь ладонями о пол. 1-2 — выпрямить колени, приняв положение в упор согнувшись; 3-4 -вернуться в исходное положение.

5. И. п. — основная стойка, руки вниз. 1 — руки в стороны; 2 —мах правой ногой вперед-вверх, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 —ру­ки в стороны; 4 — исходное положение. То же левой ногой.

6. И. п. — основная стойка, руки на пояс. На счет 1-8 прыжки на двух ногах под счет воспитателя; 3-4 р

**Карточка 34**

Общеразвивающие упражнения с флажками.

1. И. п.— основная стойка, флажки вниз. 1—флажки в стороны; 2—флажки вверх; 3 —флажки в стороны; 4 —исходное положение.

2. И. п.— стойка ноги на ширине ступни, флажки у плеч. 1—2 — присесть, флажки вперед; 3—4 —исходное положение.

3. И. п.—стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. 1—пово­рот вправо, флажки вправо; 2 —исходное положение. То же влево.

4. И. п. — сидя, ноги врозь, флажки у плеч. 1 —2 — наклон вперед, коснуться палочками флажков как можно дальше вперед; 3—4 —ис­ходное положение.

5. И. п. — основная стойка, флажки вниз. 1 — прыжком ноги врозь, флажки в стороны; 2 —прыжком вернуться в исходное положение, 8 прыжков, затем пауза и повторить 2 раза. Выполняется под счет воспитателя в среднем темпе.

6. И. п. — основная стойка флажки вниз. 1 — шаг правой ногой вправо, флажки в стороны; 2 —исходное положение. То же левой ногой.

**Карточка 35**

 Общеразвивающие упражнения с мячом.

1. И. п. — стойка ноги на ширине ступни,- мяч в правой руке. 1-2 — прогнуться, поднимаясь на носки, руки через стороны вверх; 3-4 — переложить мяч в левую руку, вернуться в исходное положение.

2. И. п. —стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 —руки в сторо­ны; 2 —наклон вперед, переложить мяч под коленом левой ноги в правую руку; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —вернуться в ис­ходное положение. То же другой ногой.

3. И. п.— стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1-2 — поворот вправо, удар мячом о пол одной рукой; 3 — поймать мяч; 4 — исходное положение. То же влево.

4. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. Бросить мяч вверх, быстро присесть и хлопнуть в ладоши. Поднимаясь, поймать мяч двумя руками. Выполнение в произвольном темпе.

97

5. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух] ногах на счет 1—3, на счет 4 подпрыгнуть повыше; в чередовании с не-1 большими паузами.

6. И. п.— основная стойка, мяч в правой руке. 1—2 —правую но­гу отвести назад на носок, мяч вверх; 3—4 — вернуться в исходное по­ложение. То же левой ногой.

**Карточка 36**

 Общеразвивающие упражнения с обручем.

1. И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. 1 —обруч вперед; 2 — обруч назад; 3 — обруч вперед; 4 — исходное положение.

2. И. п.— основная стойка, обруч хватом с боков на грудь. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное поло­жение.

3. И. п.— основная стойка, обруч вертикально над головой. 1 — шаг правой ногой вправо; 2 —наклон вправо; 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение. То же влево.

4. И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спи­ной. 1 — поворот туловища вправо; 2 — вернуться в исходное положе­ние. То же влево.

5. И. п.—лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой. 1-2 — прогнуться, обруч вперед-вверх; 3—4 — вернуться в исходное по­ложение.

6. И. п.— стоя в обруче, руки произвольно. На счет 1—7—прыж­ки в обруче, на счет 8 —прыжок из обруча.

**Образовательная область «Физическая культура»**

 **«Здоровье»**

**Картотека общеразвивающих упражнений для детей старшей группы.**

**Руководитель ФВ**

**Рыбакова В.П.**