Образовательная область «Физическая культура» «Здоровье»

Картотека общеразвивающих упражнений для детей подготовительной к школе группы

**Карточка 1**

Общеразвивающие упражнения

И. п." — основная стойка (пятки вместе, носки врозь), руки вдоль

туловища. 1—2—дугами наружу руки вверх, подняться на носки; 3—4 —

вернуться в исходное положение (6—8 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — поворот ту­

ловища вправо, правую руку ладонью кверху; 2 — исходное положение;

3-4 — то же в другую сторону (6—8 раз).

И. п. — основная стойка, руки на пояс; 1-2 — приседая, колени

развести в стороны, руки вперед; 3—4 — исходное положение (5—8 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в сто­

роны; 2 — наклон вперед-вниз, коснуться пальцами носков ног; 3 —

выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—7 раз).

И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах на

месте в чередовании с ходьбой (или с непродолжительной паузой)

(20 прыжков подряд). Повторить 3—4 раза.

**Карточка 2**

II часть. Общеразвивающие упражнения с флажками

И. п. — основная стойка, флажки в прямых руках внизу. ] — флаж­

ки вперед; 2 — флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное по­

ложение (6-8 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу, 1—2 — пово­

рот вправо (влево), флажки в стороны, руки прямые; 3-4 — вернуться в

исходное положение (6 раз).

И. п. — основная стойка, флажки в согнутых руках у груди. 1—2 —

присесть, вынести флажки вперед, руки прямые; 3—4 — исходное поло­

жение (6—7 раз).

И. п. — сидя на полу, ноги в стороны, флажки у груди. 1 — на­

клон вперед, флажки положить у носков ног; 2 — выпрямиться, ру­

ки на пояс; 3 — наклон вперед, взять флажки; 4 — исходное положе­

ние (6 раз).

И. п. — лежа на спине, ноги вместе прямые, руки за головой. 1 —

поднять согнутые в коленях ноги, коснуться палочками флажков ко­

лен; 2 — вернуться в исходное положение (6—8 раз).

И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь,

флажки в стороны; 2 — вернуться в исходное положение. Выполняется

под счет воспитателя (10—12 раз). Повторить 3 раза. Между сериями

прыжков небольшая пауза.

**Карточка 3**

Общеразвивающие упражнения с малым мячом

И. п. — основная стойка, мяч в правой руке внизу. 1 — поднять руки

через стороны вверх, переложить мяч над головой в левую руку; 2 — ис­

ходное положение ( мяч в левой руке); 3—4 — то же левой рукой (5-6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — руки

с мячом вперед; 2 — правую руку с мячом отвести в сторону; 3 — пра­

вую руку вперед, мяч переложить в левую руку; 4 — исходное положе­

ние. То же левой рукой (4-5 раз).

И. п. — стойка ноги слегка расставлены, мяч в правой руке. 1—2 —

присесть, руки вперед, мяч переложить в левую руку; 3—4 — вернуться

в исходное положение (5-6 раз).

И. п. — стойка на коленях, мяч в правой руке; 1—8 — прокатить

мяч вправо (влево) вокруг туловища, поворачиваясь и перебирая рука­

ми мяч (по 3—4 раза в каждую сторону).

И. п. — лежа на спине, мяч в обеих руках за головой. I —2 — под­

нять правую (левую) прямую ногу, коснуться мячом носка ноги. 3-4 —

опустить ногу (6 раз).

И, п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух но­

гах на месте (20 прыжков). Повторить 3 раза. Небольшие паузы между

сериями прыжков.

**Карточка 4**

IОбщеразвивающие упражнения с палками

И. п. — основная стойка, палка внизу хватом на ширине плеч. 1 —

палку вверх, отставить прямую ногу назад на носок; 2 — исходное поло­

жение; 3—4 — то же левой ногой (6—8 раз).

И. п. — то же. 1 — руки вперед; 2 — выпад вправо, палку вправо; 3 —

ногу приставить, палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево

(S раз).

И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1-3 —

палку вперед, пружинистые приседания с разведением колен в сторо­

ны; 4 — исходное положение (7 раз).

И. л. — лежа на спине, палка за головой. I -2 — поднять ноги впе­

ред-вверх; 3-4 — исходное положение (6-8 раз),

И. п. — стойка на коленях, палка внизу. J — палку вперед; 2 — по­

ворот вправо; 3 — палку вперед; 4 — исходное положение. То же влево.

Повторить по 3 раза в каждую сторону.

И. п. — основная стойка, палка на плечах, руки удерживают ее хва­

том сверху. 1— прыжком ноги врозь; 2 — прыжком ноги вместе. Серия

из 8 прыжков в чередовании с ходьбой на месте после каждой серии

прыжков. Повторить 3—4 раза.

**Карточка 5**

Общеразвивающие упражнения

1. 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 (6-8 раз).

И. п. — основная стойка, руки за голову. I — поворот вправо, руки

в стороны; 2 — исходное положение; 3—4 — влево (6 раз).

И. п. — основная стойка, руки в стороны. 1 — присесть руки на по­

яс; 2 — исходное положение (6 раз).

И. п. — сидя, ноги врозь, руки на пояс. I — руки в стороны; 2 — на­

клон вперед, коснуться носка правой (левой) ноги; 3 — выпрямиться,

руки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).

И. п. —лежа на спине, руки вдоль туловища. Имитация езды на ве­

лосипеде (1—8 раз, пауза и повторить) (3-4 раза).

И. п. — стойка ноги вместе, руки на пояс. 1-8 — прыжки на пра­

вой ноге; 1 -8 — прыжки на левой, пауза и повторить.

**Карточка 6**

Общеразвивающие упражнения с обручем

И. п. — основная стойка, обруч вертикально, хват с боков. 1 — от­

ставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо; 2 — исходное

положение; 3—4 — то же влево (6-8 раз.).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально, хват с бо­

ков. 1—2 — присесть, обруч вынести вперед; 3-4 — вернуться в исход­

ное положение (6—8 раз).

И. п. — основная стойка, обруч в правой руке хватом сверху. I — вы­

пад правой ногой вправо, обруч в прямой руке; 2 — исходное положение,

быстро переложить обруч в левую руку; 3—4 — то же влево (4-6 раз).

И. п. — лежа на животе, обруч горизонтально в согнутых руках,

хват с боков. 1-2 — прогнуться, обруч вынести вперед-вверх, ноги при­

поднять; 3-4 — вернуться в исходное положение (6-7 раз).

И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища, об­

руч на полу I -— повернуться к обручу правым боком; 2-8 — прыжки

вокруг обруча. То же влево (4 раза).

**Карточка 7**

Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках

1. И. п. — сидя на скамейке верхом, руки на пояс. 1 — руки в сторо­

ны; 2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение

(6-8 раз).

И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. I — руки в сторо­

ны; 2 — наклон вправо, коснуться правой рукой (пальцами) пола; 3 —

выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево

(6-8 раз).

И. п. — сидя верхом, руки за голову. I — поворот вправо, прямую

руку в сторону; 2 — исходное положение; 3—4 — то же влево (6 раз).

И. п. — стоя липом к скамейке, руки произвольно. 1 — поставить

правую ногу на скамейку; 2 — поставить левую ногу на скамейку; 3 —

шаг вниз правой ногой; 4 — шаг вниз-вперед левой ногой. Повернуть­

ся кругом и повторить упражнение с левой ноги (4—5 раз).

И. п. — лежа на полу перпендикулярно к скамейке, ноги прямые,

хват рук за края скамейки. 1—2 — поднять прямые ноги вверх-вперед;

3—4 — исходное положение (6—7 раз).

И. п. — стойка ноги слегка расставлены, руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах, продвигаясь вдоль скамейки (на счет «J— 8»).

Остановка, поворот в другую сторону и продолжение прыжков (по­

вторить 3-4 раза).

**Карточка 8**

Общеразвивающие упражнения с мячом

И. п. — основная стойка, мяч в обеих руках внизу. 1-2 — поднять

мяч вверх, поднимаясь на носки; 3-4 — вернуться в исходное положе­

ние (6-S раз).

И, п. — сидя ноги врозь, мяч в обеих руках перед собой, ! — под­

нять мяч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться мячом пола; 3 — выпря­

миться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6-7 раз).

И. п. — стойка на коленях, мяч на полу перед собой. 1—4 — прока­

тить мяч вокруг туловища вправо (влево), поворачиваясь и перебирая

его руками (по 3 раза в каждую сторону).

И. п. — стойка ноги врозь, мяч в обеих руках у груди. 1—3 на­

клон вперед-вниз; прокатить мяч от одной ноги к другой и обратно;

взять мяч в руки, выпрямиться; 4 — исходное положение (5-6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в обеих руках внизу 1 —

поднять мяч вверх; 2 — наклон туловища вправо (влево); 3 — выпря­

миться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).

6. И. п. — ноги слегка расставлены, мяч в обеих руках у груди. Прыжки с поворотом вокруг своей оси в правую и левую сторону. Выполняется под счет воспитателя «1—8» (повторить 3-4 раза).

**Карточка 9**

Общеразвивающие упражнения

И. п. — стойка ноги на ширине стопы, руки вдоль туловища. 1 —

руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопнуть в ладоши; 3 — руки в сторо­

ны; 4— исходное положение (8 раз).

И. п. — основная стойка, руки на пояс. I — руки в стороны; 2 —

присесть, хлопнуть в ладоши перед собой; 3 — встать, руки в стороны;

4 — исходное положение (6-8 раз).

И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —

наклон вправо, правую руку вниз, левую вверх; 3 — выпрямиться; 4 —

исходное положение. То же влево (6 раз).

И. п. — лежа на спине, руки прямые за голову. 1 —2 — поднять пра­

вую прямую ногу, хлопнуть под коленом в ладоши; 3—4 — исходное по­

ложение. То же левой ногой (6—8 раз).

И. п. — лежа на животе, руки прямые. 1 —2 — приподняться и, про­

гнувшись, хлопнуть в ладоши перед собой (руки прямые); 3—4 — исход­

ное положение (6 раз).

И. п. — стойка ноги вместе, руки вдоль туловища. I — прыжком

ноги врозь, с хлопком в ладоши над головой; 2 — вернуться в исходное

положение. Выполняется на счет воспитателя «1—8». Повторить 3 раза.

**Карточка 10**

Общеразвшающие упражнения с короткой скакалкой

И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, вниз. 1 —

правую ногу отвести назад на носок, скакалка вверх; 2 — исходное по­

ложение. То же левой ногой {6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка вниз. 1 — скакалка

вверх; 2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, скакалка вверх;

4 — исходное положение (5—6 раз).

И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на грудь. 1 — скакалка вверх,

руки прямые; 2 — наклон вперед, коснуться носков ног; 3 — выпря­

миться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — стойка в упоре на коленях, скакалка вниз. J-3 — сесть

справа на бедро, скакалка вперед; 4 — вернуться в исходное положение

(6 раз).

И. п. — лежа на животе, скакалка в согнутых руках перед собой;

1—2 — прогнуться, руки выпрямить вперед-вверх; 3—4 — исходное по­

ложение (5—6 раз).

И. п. — основная стойка, руки свободно вдоль туловища, скакалка

на полу (стоя правым боком к скакалке). Прыжок с поворотом на 180" че­

рез скакалку несколько раз подряд.

**Карточка 11**

Общеразвивающие упражнения с кубиком

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке внизу. 1 —

руки через стороны вверх, переложить кубик в левую руку; 2 — исход­

ное положение (6-8 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в обеих руках внизу. 1 —

кубик вверх; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпрямить­

ся; 4 — наклониться, взять кубик, вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот впра­

во, кубик поставить у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на пояс; 3 —

повернуться, взять кубик; 4 — вернуться в исходное положение (6 раз).

И. п. — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик зажат между стопа­

ми ног. I -2 — стараясь не уронить кубик, поднять прямые ноги вперед-

вверх; 3-4 — исходное положение (5-6 раз).

И. п. — основная стойка руки вдоль туловища, кубик на полу пе­

ред ногами. Прыжки вокруг кубика на правой и левой ноге поперемен­

но, в чередовании с небольшой паузой между сериями прыжков.

**Карточка 12**

Общеразвивающие упражнения

И. п. — основная стойка, руки согнуты к плечам. 1-4 — круговые

движения руками вперед; 5-8 — то же назад (5—6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки согнуты за головой, i —

поворот вправо (влево), отвести правую руку в сторону; 2 — исходное

положение (6-8 раз),

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в

стороны; 2 — наклон вперед, коснуться пальцами рук пола у правой

(левой) ноги; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

И. л. — основная стойка, руки на пояс. 1 — правую ногу в сторону

на носок, руки в стороны; 2 — руки вверх, хлопок над головой; 3 — ру­

ки в стороны; 4 — исходное положение. То же влево (6-8 раз).

И. п. — лежа на спине, ноги прямые вместе, руки за головой. I —

поднять правую (левую) ногу вверх-вперед, хлопнуть в ладоши под ко­

леном; 2 — исходное положение (6-8 раз).

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух но­

гах с хлопками перед собой и за спиной (на счет «1—8»), повторить 3 раза.

**Карточка 13**

Общеразвивающие упражнения в парах

И. п. — основная стойка липом друг к другу, руки сцеплены в замок.

1-2 — медленно поднять руки вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, держась за руки. 1 — поднять

руки вверх; 2 — наклон вправо, правая рука вниз, левая — вверх, выпря­

миться; то же влево (6 раз).

И.п. —основная стойка, лицом друг к другу. 1—2— держась за руки,

присесть, развести колени в стороны; 3—4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — основная стойка, лицом друг к другу, держась за руки.

I —2 — поднять назад-вверх правую (левую) ногу; 3—4 — исходное поло­

жение — «ласточка».

И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на двух ногах:

правая вперед, левая назад — попеременно, в чередовании с неболь­

шой паузой. На счет воспитателя «1—8»; повторить 3 раза.

**Карточка 14**

Общеразвивающие упражнения.

И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — правую

ногу назад на носок, палка вверх, прогнуться; 2 — исходное положение;

3—4 — то же, отставляя левую ногу (6—8 раз).

И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — наклон вправо, правую но­

гу в сторону на носок; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).

И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед;

2 — исходное положение (6—8 раз).

И. п. — стойка ноги врозь, палка вниз. 1 — палка вверх; 2 — наклон

вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исходное

положение (6 раз).

5. И. п. — основная стойка сбоку от палки, лежащей на полу. Прыжки вокруг палки (в обе стороны) (3—4 раза). Основные движения

Прыжки на правой и левой ноге попеременно, продвигаясь вперед

(расстояние 6 м).

**Карточка 15**

Общеразвивающие упражнения с малым мячом

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 — ис­

ходное положение (6-8 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1—2 — на­

клон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3—4 — исходное

положение (6 раз).

И. п. — сидя, ноги согнуты в коленях, мяч в правой руке. 1 — про­

катить мяч пол коленом и поймать левой рукой; 2 — прокатить мяч под

коленом и поймать правой рукой (8 раз).

И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Подбрасывать мяч

вверх невысоко поочередно правой и левой рукой, ловить двумя рука­

ми (10 раз подряд).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. Ударять

мячом о пол у носков ног одной рукой, ловить двумя руками (10 раз).

И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на правой и

левой ноге вокруг своей оси в одну и лругую сторону (по 3 раза).

**Карточка 16**

Общеразвивающие упражнения

И. п. — основная стойка. 1—2 — шаг вправо, руки в стороны; 3—4—

исходное положение (6—8 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — наклон впра­

во, левую руку за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6 раз).

И. п. — основная стойка, руки на пояс. I — руки в стороны; 2 —

присесть, руки за голову; 3 — встать, руки в стороны; 4 — исходное по­

ложение (6-8 раз).

И. п. — сидя ноги врозь, руки в упоре сзади. 1 — поднять правую

(левую) ногу вверх; 2 — опустить ногу, вернуться в исходное положе­

ний (6-8 раз).

И. п. — лежа на спине, руки вдоль туловища. 1 — поднять прямые

ноги вверх; 2 — развести ноги в стороны; 3 — скрестить ноги — ноги в

стороны; 4 — вернуться в исходное положение (4—5 раз).

И. п. — основная стойка, руки на пояс. Прыжки на месте — правая

нога вперед, левая — назад попеременно на счет педагога «1—8», в чере­

довании с небольшим отдыхом. Повторить 3—4 раза.

**Карточка 17**

**II часть. Общеразвивающие упражнения с палкой**

И. п. — основная стойка, палка внизу, хватом на ширине плеч. 1 —

палка вверх; 2 — вниз; 3 — палка вверх, полуприсед; 4 — исходное по­

ложение (6-8 раз).

И. п. — основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1— шаг пра­

вой ногой вправо, палка вверх; 2—3 — два наклона вперед; 4 — исходное

положение. То же влево (6—8 раз).

И. п. — основная стойка, локти согнуты, палка на грудь. 1 — пал­

ка вверх; 2 — присесть, палка вперед; 3 — встать, палка вверх; 4 — ис­ходное положение (6 раз).

И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — пово­

рот туловища вправо; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).

И. п. — основная стойка, палка вертикально, одним концом на по­

лу, хват обеими руками. ] — мах правой ногой вперед, носок оттянут;

2 — приставить ногу; 3-4 — то же левой ногой (8 раз).

И. п. — основная стойка, палка внизу хватом сверху. 1 — прыжком

ноги врозь, палка вверх; 2 — вернуться в исходное положение. Выпол­

няется насчет «1—8» (3—4 раза подряд, с небольшой паузой между сери­

ями прыжков).

**Карточка 18**

**Общеразвивающие упражнения с кубиком**

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. 1 — ру­

ки через стороны вверх, передать кубик в левую руку; 2 — вернуться в

исходное положение (6-8 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, кубик в правой руке. I — ру­

ки в стороны; 2 — наклон вперед, поставить кубик на пол; 3 — выпря­

миться, руки в стороны; 4 — наклон, взять кубик в другую руку, выпря­

миться. Повторить 4-5 раз,

И. п. — стойка на коленях, кубик в правой руке. 1 — поворот

вправо, поставить кубик у носков ног; 2 — выпрямиться, руки на по­

яс; 3 — поворот вправо, взять кубик; 4 — исходное положение. То же

влево (6-8 раз).

И. п, — сидя на полу, руки в упоре сзади, кубик между ступнями

ног. 1-2 — поднять ноги вверх (не уронив кубика); 3—4 — исходное по­

ложение (6 раз).

И. п. — основная стойка, кубик на полу у ног. Прыжки на правой

ноге в правую сторону (на левой ноге в левую сторону) 3—4 раза.

**Карточка 19**

Общеразвивающие упражнения со скакалкой

И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 —2 —

выпад правой ногой вперед, руки вперед; 3—4 — исходное положение.

То же левой ногой (8 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, скакалка внизу. 1 — скакалка

вверх; 2 — наклон вправо, скакалка вправо; 3 — скакалка прямо; 4 —

исходное положение. То же влево (по 3 раза в каждую сторону).

И. п. — сидя, ноги врозь, скакалка на коленях. 1 — скакалка вверх;

2 — наклон вперед, коснуться скакалкой пола между ногами; 3— вы­

прямиться, скакалка вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).

И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках.

1 —2 — прогнуться, скакалка вверх; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).

И. п. — основная стойка, скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 —

отставить правую (левую) ногу назад на носок, скакалка вверх; 2 — ис­

ходное положение (6-8 раз).

**Карточка 20**

Общеразвивающие упражнения с обручем

И. п. —основная стойка, обруч в правой руке. 1—3 —обруч вперед,

назад, вперед, передать обруч в левую руку; 4 — опустить обруч. То же с

передачей обруча в правую руку (6 раз).

И. п. —стоя в обруче, руки вдоль туловища. I — присесть, взять об­

руч обеими руками, хват сбоку; 2 — встать; 3 — присесть, положить об­

руч на пол; 4 — исходное положение (6-8 раз).

И. п. — основная стойка, обруч вертикально над головой, хватом

сбоку. 1—2 — отставить правую ногу в сторону на носок, наклон вправо;

3—4 — исходное положение. То же влево (6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вертикально за спи­

ной. 1 — поворот туловища влево; 2 — исходное положение. То же

влево (6-8 раз).

И. п. — лежа на животе, обруч в согнутых руках перед собой.

1—2 — прогнуться, поднять обруч вперед-вверх; 3—4 — исходное по­

ложение (5-6 раз).

И. п. — стоя в обруче, руки на пояс. На счет «1 —7» прыжки на двух

ногах в обруче; на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повто­

рить (3-4 раза).

**Карточка 21**

Общеразвивающие упражнения с палкой

И. п. — основная стойка, палка на грудь, хватом сверху. 1— палка

вверх; 2 — палка за голову, на плечи; 3 — палка вверх; 4 — исходное по­

ложение (6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 —- палка вверх;

2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исход­

ное положение (6—8 раз).

И. п. — основная стойка, палка вниз. 1 — присесть, палка вперед;

2 — исходное положение (6 раз).

И. п. — сидя, ноги врозь, палка на коленях. 1 — палка вверх; 2 —

наклон вперед, коснуться пола; 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — ис­

ходное положение (6 раз).

И. п. —лежа на животе, палка в согнутых руках перед собой. 1—2 —

прогнуться, палка вверх-вперед; 3-4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — основная стойка, палка на полу. Прыжки вокруг палки в

обе стороны (2-3 раза).

**Карточка 22**

Общеразвивающие упражнения

И. п. — основная стойка, руки за голову. I — руки в стороны; 2 —

исходное положение (6—8 раз).

И. п. — стойка ноги врозь, руки перед грудью, согнуты в локтях. 1 —

поворот вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).

И. п. —сидя, руки в упоре сзади, колени согнуты. Поднять прямую

правую (левую) ногу, носок оттянут (6-8 раз).

И. п. —лежа на спине, руки прямые за голову. 1—2 — поворот на жи­

вот; 3—4 — вернуться в исходное положение (3—4 раза в каждую сторону).

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в сторо­

ны; 2 — поднимаясь на носки, руки за голову; 3 — опуститься на всю

стопу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).

6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. I — прыжком ноги врозь, руки в стороны; 2 — прыжком ноги вместе, руки вдоль туло-виша. Выполняется на счет «1—8» (3 раза).

**Карточка 23**

Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)

И. п. — основная стойка, мяч внизу. I — мяч на грудь, согнув лок­

ти; 2 — мяч вверх, поднимаясь на носки, руки прямые; 3 — мяч на

грудь; 4 — исходное положение (6—7 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. I — мяч вверх; 2 —

наклон вперед, коснуться правого (левого носка); 3 — выпрямиться,

мяч вверх; 4 — исходное положение (6—8 раз).

И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч перед собой в обе­

их руках. 1—4 — поворот туловища вправо (влево), перебирая мяч рука­

ми и прокатывая его вокруг туловища (3 раза в каждую сторону).

И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1 —2 — присед, мяч вперед; 3—4 —

вернуться в исходное положение (6—8 раз).

И.п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1—2 — наклон

вправо (влево) медленным движением ; 3—4 — исходное положение.

И. п. — основная стойка, мяч на полу. Прыжки вокруг мяча впра­

во и влево (3—4 раза).

**Карточка 24**

Общеразвивающие упражнения с малым мячом

И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки вперед, пере­

ложить мяч в левую руку; 2 — переложить мяч в правую руку за спиной;

3 — руки вперед; 4 — исходное положение, мяч в правой руке (6-8 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч в правой руке. 1 — на­

клон вперед; 2—3 — прокатить мяч вокруг левой ноги; 4 — выпрямить­

ся, вернуться в исходное положение, мяч в левой руке. То же вокруг

правой ноги (6 раз).

З.И.п. —стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1—2 — наклониться вправо и прокатить мяч как можно дальше от себя; 3—4 — исходное положение. То же влево (3 раза в каждую сторону).

4. И. п. — лежа на спине, руки за голову, мяч в правой руке. 1 — поднять левую ногу вперед-вверх, коснуться мячом левого носка; 2 — исходное положение, мяч в левой руке. То же к правой ноге {8 раз).

5. И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки на двух ногах кругом с поворотом в правую и левую сторону попеременно (2—3 раза в каждую сторону).

**Карточка 25**

Общеразвивающие упражнения с флажками

И. п. —основная стойка, флажки внизу. 1 — флажки в стороны; 2~

флажки вверх; 3 — флажки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки у груди. I — поворот

вправо (влево), флажки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).

И. п. — основная стойка, флажки вниз. 1 — флажки в стороны; 2 —

присесть, флажки вперед; 3 — выпрямиться, флажки в стороны; 4 — ис­

ходное положение (8 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, флажки внизу. I — флажки в

стороны; 2 — наклон вперед, скрестить флажки; 3 — выпрямиться,

флажки в стороны; 4 — исходное положение (6-8 раз).

И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1— мах флажками вперед;

2 — мах флажками назад; 3 — мах флажками вперед; 4 — исходное по­

ложение (6-7 раз).

И. п. — основная стойка, флажки внизу. 1 — прыжком ноги врозь,

флажки в стороны; 2 — прыжком в исходное положение. Насчет «1—8»,

затем небольшая пауза и повторить 2 раза.

**Карточка 26**

**Общеразвивающие упражнения с палкой**

И. п. — основная стойка, скакалка внизу хватом сверху. 1 — выпад

правой ногой вперед, палку вверх; 2 — исходное положение. То же ле­

вой ногой (6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, палка внизу. 1 — палка вверх;

2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, палка вверх; 4 — исход­

ное положение (8 раз).

И. п. — сидя, ноги врозь, палка в согнутых руках. 1 — палка вверх;

2 — наклон вперед, коснуться палкой носков ног; 3 — выпрямиться,

палка вверх; 4 — исходное положение (8 раз).

И. п. — лежа на животе, скакалка перед собой в согнутых руках. 1-2—

прогнуться, палка вперед-вверх; 3—4 — исходное положение (6-7 раз).

И. п. — лежа на спине, палка в прямых руках за головой. 1—2 —

поднять вверх правую (левую) ногу, коснуться носка ноги; 3—4 — исход­

ное положение (8 раз).

И. п. — основная стойка. 1 — прыжком ноги врозь, палка вверх;

2 — прыжком в исходное положение. На счет «! — 8»; повторить 3 раза.

**Карточка 27**

Общеразвивающие упражнения

И. п. — основная стойка, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 — ру­

ки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (8 раз).

И. п. — стойка на коленях, руки на пояс. 1—2 — поворот туловища

вправо, коснуться пятки левой ноги; 3—4 — исходное положение. То же

с поворотом влево (по 3 раза).

И. п. —сидя, ноги врозь, руки на пояс. 1 — руки в стороны; 2 —на­

клон вперед, коснуться пола между носками ног; 3 — выпрямиться, ру­

ки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — лежа на спине, руки прямые за головой. 1 — поднять пра­

вую (левую) ногу вверх, коснуться носка; 2 — вернуться в исходное по­

ложение (6 раз).

И. п. — основная стойка, руки за голову. 1 — поднимаясь на носки,

руки вверх; 2 — вернуться в исходное положение (6—7 раз).

И. п. — основная стойка, прыжки с поворотом на 180° (6 прыж­

ков). После паузы повторить 3 раза.

**Карточка 28**

Общеразвивающие упражнения с малым мячом

И. п. — мяч в правой руке. 1 — руки в стороны; 2 — согнуть руки в

локтях и передать мяч за головой в левую руку; 3 — руки в стороны; 4 —

исходное положение. То же левой рукой (6 раз).

И. п. — стойка ноги врозь, мяч в правой руке. 1 — руки в сторо­

ны; 2 — наклон вперед, прокатить мяч от одной ноги к другой; 3 —

выпрямиться, руки в стороны, мяч в левой руке; 4 — исходное поло­

жение (6 раз).

Стойка на коленях, сидя на пятках, мяч в правой руке. 1 —2 — про­

катить мяч вправо, наклонив туловише вправо; 3—4 — вернуться в ис­

ходное положение. То же влево (6 раз).

И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. 1 — руки в стороны;

2 — присесть, руки прямые, передать мяч в левую руку; 3 — встать, руки

в стороны; 4 — исходное положение (6—8 раз).

И. п. — основная стойка, мяч в правой руке. Прыжки поперемен­

но на правой и левой ноге на счет «1—8» (по 2 прыжка на одной ноге и

2 — на другой); после серии прыжков пауза и повторение упражнения.

**Карточка 29**

**Общеразвивающие упражнения с обручем.**

И. п. — основная стойка, обруч в правой руке. I — мах обручем

вперед; 2 — мах обручем назад; 3 — мах обручем вперед с передачей

обруча в левую руку. То же левой рукой (6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, обруч вниз хватом с боков. J —

обруч вверх, руки прямые; 2 — наклон туловища вправо (влево), обруч

вправо; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — основная стойка, обруч в обеих руках вниз. 1-2 — приседая,

колени развести, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (5—6 раз).

И. п. — сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед собой. 1 —

обруч вверх; 2 — наклон вперед, коснуться обручем пола между носка­

ми ног; 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — основная стойка в обруче. На счет «1 —7» прыжки на двух

ногах в обруче, на счет «8» прыжок из обруча. Поворот кругом и повто­

рение прыжков (2-3 раза).

**Карточка 30**

**Общеразвивающие упражнения**

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — шаг вправо, ру­

ки за голову; 2 — исходное положение. То же влево (6—8 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки на пояс. 1 — руки в сто­

роны; 2 — наклон вперед, к правой (левой) ноге; 3 — выпрямиться; 4 —

исходное положение (5 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — руки в

стороны; 2 — наклон вправо (влево), правую руку вниз, левую —

вверх; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 — исходное положение.

И. п. — основная стойка, руки на пояс, 1—2 — присед, колени разве­

сти в стороны, удерживая равновесие ; 3—4 — исходное положение (5 раз).

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжком ноги врозь,

руки в стороны; прыжком в исходное положение. Выполняется на счет

«1-8». Повторить 3-4 раза, с небольшой паузой между сериями прыжков.

**Карточка 31**

Общеразвивающие упражнения на гимнастических скамейках

И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в стороны;

2 — руки за голову; 3 — руки в стороны; 4 — исходное положение (5—6 раз).

И. п. — сидя верхом на скамейке, руки за голову. 1 — руки в сторо­

ны; 2 — наклон вправо (влево), коснуться пальцами пола; 3 — выпря­

миться, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — сидя верхом на скамейке, руки на пояс. 1 — руки в сторо­

ны; 2 — поворот, руки за голову; 3 — выпрямиться, руки в стороны; 4 —

исходное положение (6 раз).

И. п. — стоя лицом к скамейке, руки вдоль туловища. 1 — шаг на

скамейку правой ногой; 2 — шаг на скамейку левой ногой; 3 — шаг со

скамейки правой ногой; 4 — шаг со скамейки левой ногой. Поворот

кругом и повторение задания (3-4 раза).

И. п. — стоя правым боком к скамейке, руки вдоль туловища.

Прыжки на двух ногах вдоль скамейки на счет «1—8»; поврот кругом и

повторить прыжки (3-4 раза).

**Карточка 32**

Общеразвивающие упражнения с обручем

И. п. — основная стойка, обруч вниз, хват руками с боков. 1 — обруч

вверх; 2 — обруч вперед; 3 — обруч вверх; 4 — исходное положение (5-6 раз).

И. п. — стойка, ноги на ширине плеч, обруч вниз. 1 — обруч вверх;

2 — наклон вправо (влево); 3 — выпрямиться, обруч вверх; 4 — исход­

ное положение (6 раз).

И. п. — основная стойка, обруч перед грудью в согнутых руках. 1—2 —

присед, обруч вперед; 3—4 — исходное положение (6 раз).

И. п. —сидя, ноги врозь, обруч в согнутых руках перед грудью. 1—2 —

наклон к правой (левой) ноге, потянуться; 3-4 — исходное положение

(6-8 раз).

И. л. — основная стойка, обруч вниз. 1 — правую ногу назад на но­

сок, обруч вверх: 2 — исходное положение. То же левой ногой (6 раз).

6. И. п. — стоя в обруче. Прыжки на двух ногах на счет «1-7», на

счет «8» прыжок из обруча. После серии прыжков пауза и повторе­

ние прыжков.

**Карточка 33**

Общеразвивающие упражнения с мячом (большой диаметр)

И. п. — основная стойка, мяч на грудь, руки согнуты в локтях. 1 — мяч

вверх; 2 — мяч за голову; 3 — мяч вверх; 4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч вниз. 1 — мяч вверх; 2 — на­

клон вправо (влево); 3 — выпрямиться; 4 — исходное положение (8 раз).

И. п. — основная стойка, мяч вниз. 1-2 — присесть, мяч вперед;

3—4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, мяч на грудь, руки согнуты.

1 — мяч вверх; 2 — наклон вниз, прокатить мяч от одной ноги кдругой;

3 — выпрямиться, мяч вверх; 4 — исходное положение (6—7 раз).

И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ре­

бенком. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), переби­

рая его руками (3 раза в каждую сторону).

6. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища, мяч на полу.

Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево.

**Карточка 34**

**Общеразвивающие упражнения**

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки за голову,

правую ногу назад на носок; 1 — исходное положение; 3—4 — то же ле­

вой ногой (6 раз).

И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. 1 — руки в сторо­

ны; 2 — присед, руки за голову; 3 — подняться, руки в стороны; 4 — ис­

ходное положение (6 раз).

И. п. — ноги слегка расставлены, руки напояс. 1 — руки в стороны;

2 — поднять правую (левую) ногу, хлопнуть в ладоши под коленом; 3 —

опустить ногу, руки в стороны; 4 — исходное положение (6 раз).

И. п. — стойка ноги на ширине плеч, руки за голову. 1 — поворот

вправо (влево), руки в стороны; 2 — исходное положение (6 раз).

5. И. п. — основная стойка, руки вдоль туловища. Прыжки на двух ногах с хлопками перед собой и за спиной. На счет «1—8». Повторить 3—4 раза; после каждой серии прыжков небольшая пауза.

**Карточка 35**

Общеразвивающие упражнения с палками

И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом на ширине плеч. 1 —

палка вверх; 2 — палка вниз; 3 — полуприсед, палка вверх; 4 — исход­

ное положение (5 раз).

И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху. 1 — шаг пра­

вой ногой вправо, палка вверх; 2 — наклон вправо; 3 — выпрямиться,

палка вверх; 4— исходное положение. То же влево (6 раз).

И. п. — основная стойка, палка в согнутых руках у груди. 1 — пал­

ка вверх; 2 — присесть, палка вперед; 3 — встать, палка вверх; 4 — ис­

ходное положение (8 раз).

И. п. — стойка на коленях, палка за головой на плечах. 1 — пово­

рот туловища вправо (влево); 2 — исходное положение (8 раз).

И. п. — основная стойка, палка вертикально одним концом на полу,

хват обеими руками. I — мах правой ногой вправо, носок оттянут; 2 —

исходное положение. То же левой ногой (8 раз).

И. п. — основная стойка, палка вниз, хватом сверху на ширине

плеч. Прыжком ноги врозь, палка вверх; прыжком ноги вместе, палка

вниз. Выполняется на счет «1-8». Повторить 3-4 раза

Образовательная область «Физическая культура» «Здоровье»

Картотека

общеразвивающих упражнений

для детей подготовительной к школе группы

Руководитель ФВ

Рыбакова В. П.