Подготовительная группа

Утренняя зарядка



 Общеразвивающие упражнения.

1. 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).

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

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

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

3—4 — исходное положение (6 раз).

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

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

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

5. И. п. — стойка на коленях, сидя на пятках, мяч на полу перед ребенком. 1—4 — прокатить мяч вокруг туловища вправо (влево), перебирая его руками (3 раза в каждую сторону).

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

Прыжки вокруг мяча вправо, затем влево.

Основные виды движений.

1.Прыжки в длину с места.

2.Ведение мяча одной рукой, продвигаясь вперед шагом (дистанция

6-10 м).

3.Пролезание в обруч прямо и боком, не касаясь руками пола и не

касаясь верхнего края обруча (3—4 раза).

Интеллектуальное задание

