**Занятие в старшей группе**

**Комплекс упражнений в движении ( поставить ориентиры по периметру комнаты )**

- Все проверили осанку,

Все свели лопатки.

- Мы походим на носках *(руки на плечах)*,

А теперь на пятках *(руки вытянуть вперед)*.

- Высоко подняв колени,

Все шагают как олени *(ходьба с высоким подниманием колен, руки в стороны)*

- Сзади камушек упал,

Нас немного напугал *( бег обычный на мест )*

- Дорожка стала так узка,

Идем ступая мы с носка. *(ходьба гимнастическим шагом, руки на «полочке» за спиной)*

- По бордюру мы идем

И приседаем мы на нем. *(ходьба приставным шагом боком с приседанием)*

- Теперь обходим деревца, *(ходьба между ориентиров – поставить игрушки)*

И пробежимся мы слегка. *( На месте, подскоки)*

- Позади тяжелый путь,

Надо нам передохнуть. *(На месте стой, 1, 2!)*

- Вдруг засвистел холодный весенний ветер! *(с-с-с)*

**Комплекс упражнений с малыми мяча в старшей группе.**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| № | Содержание | дозировка | Организационно-методические указания  |
| 1 | **«Мяч вверх"**И.п.- ноги на ширине плеч, мяч перед грудью. 1- мяч вверх, правая нога в сторону 2-И.п. 3 - мяч вверх, левая нога в сторону 4- и. п.  | 8 раз | Руки прямые, ногу не сгибать, смотреть вперед. |
| 2 | **«Мяч за голову»**и. п.- ноги на ширине плеч, мяч внизу1-- подняться на носки, мяч за голову, локти отвести назад, голова прямо,2-и.п.3-4- то же | 8раз | Локти развести, спину держать смотреть вперед,  |
| 3 | **«Поворот»**и. п.- ноги на ширине плеч, мяч перед грудью1-поворот туловища вправо, руки вперед2-и.п.3-4- то же в другую сторону. | 8 раз | Спину держать ровно, смотреть вперед. |
| 4 | **«Наклонись»**и. п.- широкая стойка, ноги врозь, мяч перед грудью1-наклон к левой ноге,2- И.П.3- наклон к правой ноге4-И.п. | 8 раз | -Ноги не сгибать, мяч не терять |
| 5 |  **«Подними колено»**и. п.- ноги вместе, мяч перед грудью1- Поднять правое колено вверх, руки с мячом вперед;2- и. п.3- Поднять левое колено вверх, руки с мячом вперед;4- и. п. | 8 раз | - Спина прямая, колени поднимать выше. |
| 6 | **«Присядь»**и. п. ноги на ширине плеч, мяч перед грудью.1- полуприсед на правой ноге, левая в сторону, руки с мячом вверх;2-и.п.3- полуприсед на левой ноге, правая в сторону, руки с мячом вверх.  | 8 раз |  Спина не наклонять вперёд |
| 7 | **«Попрыгунчики»**и. п. – ноги вместе, руки с мячом перед грудью.1-8- прыжки на двух ногах. | 2серии х по 4раза | Прыжки мягко на носках  |
| 8 | Ходьба на месте, дыхательные упражнения | 1 минуту | Восстанавливаем дыхание произвольно  |