Муниципальное дошкольное образовательное бюджетное учреждение детского сада комбинированного вида № 20 города Лабинска муниципального образования Лабинский район

Презентация оздоровительной гимнастики в старшей гуппе

Инструктор по физической культуре:

Ушакова Татьяна Александровна

2014 г

Оздоровительная гимнастика с флажками

Оздоровительная гимнастика с флажками

1.И.п. – ноги на ширине плеч, флажки в руках внизу. Поднять флажки в стороны (руки прямые). Опустить флажки вниз (4-5 раз)

2.И.п. – ноги на ширине плеч, флажки в руках за спиной. Флажки в стороны (руки прямые). Наклониться вперед, скрестить флажки перед собой. Выпрямить флажки в стороны. Вернуться в и.п. (4-5раз)

3.И.п. – ноги на ширине плеч, флажки в руках внизу. Поворот туловища вправо (влево), руки в стороны, взмахнуть флажками. Выпрямиться, вернуться в и.п. (по 3 раза).

4.И.п. – ноги на ширине ступни, флажки у плеч. Присесть, флажки вынести вперед. Вернуться в и.п. (4-5 раз)

.

Оздоровительная гимнастика с мячом

Оздоровительная гимнастика с мячом

1. И.П.: ноги на ширине ступни, руки с мячом внизу. 1 —ударить мячом о пол; 2 — поймать мяч, не наклоняясь вперед и не сходя с места. Повторить 10—12 раз.
2. И.П.: ноги врозь, мяч перед грудью. 1—3 — наклониться вниз - вправо, прокатить мяч вокруг правой (левой) ноги — длительный выдох; 4 — быстро выпрямиться — вдох. Повторить 3—4 раза.
3. И.П.: О.С. мяч на полу. Одной ногой катать мяч, одновременно на другой подпрыгивать на месте. Повторить 3—4 раза.
4. И.П.: сидя, мяч зажат между ступнями ног, руки упор сзади. 1—2—не сдвигая ноги с места, повернуть корпус вправо, левой рукой коснуться пола у правой руки — выдох; 3—4 — И.П.— вдох. То же, в другую сторону. Повторить 3—4 раза в каждую сторону.
5. И.П.: стоять боком к мячу, руки внизу. 1 — одновременно двумя ногами перепрыгнуть через мяч боком; 2 — то же, в другую сторону. Повторить 8—10 раз.
6. И.П.: ноги на ширине ступни, мяч в одной руке впереди. Слегка подбрасывая мяч по дуге, перебрасывать его в другую руку. Повторить 8—10 раз.

Оздоровительная гимнастика с гимнастическими палочками

Оздоровительная гимнастика с гимнастическими палочками

1. И.П.: О.С. палка внизу. 1 — поднять палку вверх, посмотреть на нее; 2 — И.П.. Повторить 6—8 раз.
2. И.П.: О.С. палка вертикально одним концом на полу, руки на верхнем конце палки. 1 — быстро поднять руки вверх с хлопком над головой; 2 — И.П.. Выполняя упражнение, палку держать вертикально, упражнение делать быстро, не давая палке упасть. Повторить 8—10 раз.
3. И.П.: ноги на ширине ступни, палка внизу. 1—2 — наклон вперед, одновременно поднимать руки вперед, смотреть на руки; 3—4 — И.П.. Выполняя упражнение, потянуться вперед. Повторить 6—8 раз.
4. И.П.: О.С. руки вверх, палка горизонтально. 1 — поднять согнутую ногу, одновременно палку опустить на колено; 2 — И.С. Упражнение 3 раза сделать одной ногой, затем другой. Носок поднятой ноги оттянут, опорная нога прямая. Поднимая палку вверх, смотреть на нее. Упражнение делать в различном темпе. Вариант: И.П. лежа на спине. Повторить 2—3 раза.
5. И.П.: стоя на коленях, палка сзади в прямых руках. 1 — прогнуться назад, коснуться пяток ног — выдох; 2 — И.П.— вдох. Выполняя упражнение, голову не опускать. Повторить 5—6 раз.
6. И.П.: сидя, ноги согнуть перед палкой, лежащей на полу, руки упор сзади. 1 — перенести ноги через палку, выпрямить их — вдох; 2 — И.П.— выдох. Повторить 5—6 раз.
7. И.П.: стоя боком у конца палки, лежащей на полу. Прыжки боком через палку.