

## Комплексы общеразвивающих упражнений для детей старшей группы

### Подготовила:

Сабурова Марина Анатольевна - воспитатель высшей категории МДОУ  
«Детский сад №28» г. Щекино

### Старшая группа

Месяц	неделя	1,2 неделя	3,4 неделя
Сентябрь		№ 1 (с мячом)	№ 2
Октябрь		№ 3 (с флажками)	№ 4
Ноябрь		№ 5 (с палками)	№ 6
Декабрь		№ 7 (на гимнастической скамейке)	№ 8
Январь		№ 9 (со скакалкой)	№ 10
Февраль		№ 11 (с обручами)	№ 12
Март		№ 13 (со шнурами)	№ 14 (парами)
Апрель		№ 15 (с набивным мячом)	№ 16
Май		№ 17 (с использованием стула)	№ 18

Время проведения обще-развивающих упражнений в структуре занятия – 6 - 7 минут. Количество повторений упражнения 6-8 раз. Прыжки 10 раз, чередуя с ходьбой.

#### **Основные задачи при выполнении упражнений:**

1. Четко принимать различные исходные положения.
2. Делать упражнения с большой амплитудой движения.
3. Правильно выполнять упражнения и некоторые элементы техники движения.
4. Точно выполнять разнообразные направления движений отдельных частей тела в соответствии с образцом, объяснением или по указанию.
5. Двигаться в соответствии с заданным темпом, выдерживать ритм движения в сопровождении музыки, подсчета, переходить от одного темпа к другому.
6. Уметь вспомнить знакомое упражнение, рассказать о порядке и способе выполнения отдельных его частей, уметь оценивать движения свои и товарищей.
7. Простые известные упражнения выполнять самостоятельно.

## *Старшая группа.*

### **Комплекс общеразвивающих упражнений № 1**

*С мячом.*

1. И.п.: ноги на ширине плеч, руки с мячом опущены. 1 – поднять мяч вверх, отставить правую ногу; 2 – и.п.; 3 – то же отставляем левую ногу; 4 – и.п. Выполнять в умеренном темпе.

2. И.п.: ноги врозь, мяч в вытянутых руках перед собой. 1 – Поворот корпуса и рук вправо; 2 – и.п.; 3 – то же влево; 4 – и.п.

3. И.п.: руки на поясе, мяч на полу. Поставить правую ногу на мяч, покатаь мяч. То же левой ногой.

4. И.п.: сидя, ноги врозь, руки с мячом в вытянутых руках над головой. 1, 3 – наклонится, ударить мячом перед собой у ступней; 2, 4 – и.п.

5. И.п.: о.с. Быстро присесть, одновременно ударять мяч об пол.

6. И.п.: мяч зажат между колен. Прыжки и ходьба. При ходьбе мяч в руках.

### **Комплекс общеразвивающих упражнений № 2**

1. И.п.: о. с. 1, 3 – поднять плечи вверх; 2,4 – и.п.

2. И.п.: о.с. руки на пояс. 1 – голову повернуть вправо; 2 – и.п.; 3 – влево; 4 – и.п.

3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки подняты вверх. 1, 3 – наклон вниз, руками достать пятки с внешней стороны; 2, 4 – и.п.

4. И.п. о.с., руки на поясе. Носок правой ноги на себя, махи ногой взад, вперед 8 раз. Тоже левой ногой.

5. И.п. ноги на ширине плеч, руки за головой. 1 – наклон вправо, левую руку тянем над головой в сторону наклона; 2 – и.п.; 2 – то же влево; 4 – и.п.

6. И.п. Стоя на коленях руки вытянуты вперед. 1- сесть справа от ног; 2 – и.п.; 3 – то же справа от ног; 4 – и.п.

7. И.п. о.с., руки на поясе. Прыжки на двух ногах с поворотом вокруг себя через два счета и ходьба.

### **Комплекс общеразвивающих упражнений № 3**

*С флажками.*

1. И.п.: о.с. флажки в опущенных руках. 1 – поднять через стороны руки над головой сделать с крестное движение руками правая рука впереди, 2 – и.п.; 3 – то же движение впереди левая рука; 4 – и.п.

2. И.п.: то же. 1, 3 - поднять перед собой руки вверх, вдох; 2, 4 – наклониться руки вниз и назад, выдох.

3. И.п.: руки вытянуть перед собой, ноги на ширине плеч. 1 – махнуть прямой правой ногой к левой ноге; 2 – и.п.; 3 – то же левой ногой к правой руке; 4 – и.п.

4. И.п. ноги слегка расставлены, руки опущены. 1, 3 – присесть руки вытянуть перед собой; 2,4 – и.п.

5. И.п. лежа на спине, руки вытянуты над головой. 1, 2 – поднять ноги, вытянуть вверх, флажками постараться дотронуться до носочков ног; 3,4 – и.п.

6. И.п. лежа на спине руки вытянуты перед собой. 1 - 4 – приподнять одновременно руки и ноги над полом, взгляд направлен на руки; 1 - 4 – и.п.

7. И.п. ноги расставлены, руки в стороны. Прыжки со скрещиванием рук и ног

### **Комплекс общеразвивающих упражнений № 4**

1. И.п. ноги слегка расставлены, руки согнуты в локтях перед грудью. 1, 2 – рывок локтями назад; 3,4 – выпрямить руки, рывки руками назад с поворотом вправо; то же влево.

2. И.п. стоя на коленях руки на поясе. 1, 2, 3 – вытянуть правую ногу в сторону, наклонится к ноге с выпрямленной левой рукой; 4 - и.п. Повторить то же влево.

3. И.п.: по восточному руки на плечах. 1,3 - повернуться направо – вдох; 2,4 - налево – выдох.

4. И.п. лежа на спине, руки за головой, ноги слегка приподнять, движения «ножницы» прямыми ногами 8 - 10 раз.

5. «Кошка». 1,2 - голову поднять, спину выгнуть к полу – вдох (кошка добрая); 3,4 – голову опустить, спину выгнуть вверх - выдох (кошка сердится).

6. И.п. о.с. прыжки двумя ногами вправо, влево и ходьба.

## Комплекс общеразвивающих упражнений № 5

*С палками.*

1. «Лягушонок спешит на зарядку» И.п.: руки с палкой за головой, на плечах. Ходьба на месте.
2. «Оглянись». И.п. то же. 1 - поворот корпуса вправо; 2 – и.п.; 3 – то же влево; 4 – и.п.
3. «Неваляшки». И.п. ноги на ширине плеч, руки с палкой вверх. 1 – наклон корпуса вправо; 2 – и.п.; 3 – наклон влево; 4 – и.п.
4. И.п. ноги на ширине плеч, руки с палкой перед собой. 1 – мах правой ногой к левой руке; 2 – и.п.; 3 – то же левой ногой к правой руке; 4 – И.п.
5. «Силачи». И.п. о.с. палка в согнутых руках перед грудью. 1, 3 - присели руки разогнули; 2, 4 – и.п.
6. «Прокати». И.п.: сидя. Катать палку по ногам взад, вперед с наклоном.
7. «»Перепрыгни». И.п. о.с. палка на полу. Прыжки через палку боком на двух ногах и ходьба.

## Комплекс общеразвивающих упражнений № 6

*(под восточную музыку)*

1. «Листья падают». И.п. о.с. руки вверх. Под музыку плавно вращаем кисти рук (пальцы вместе), опуская их вниз. Мышцы рук напряжены, кисти расслаблены.
2. «Китайский болванчик». И.п.: сидя по-восточному, руки на плечах. 1, 3 – поворот вправо, вдох; 2, 4 – влево, выдох.
3. «Птичка». И.п. то же. 1,3 – голову подняли лицом вверх, плечи развели, локти назад, грудь вперед – вдох; 2,4 – голову опустили, локти вперед, спину выгнули назад – выдох.
4. « Бочка». И.п. стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе. Вращение тазом по кругу в одну и в другую сторону по 6-8 раз. В умеренном темпе.
5. «Боец Сумо. » И.п. ноги широко расставлены, согнуты в коленях, колени развернуты вперед, руки на бедрах. 1 - приподнять правую ногу, перенести тяжесть тела на левую; 2 – и.п.; 3 – то же левой ногой; 4 – и.п..

6. «Мостик». И.п. сидя, ноги согнуть, упор на руки сзади. 1, 2, 3 – приподнять таз, опираться на руки и ноги. 4 – и.п.

7. Пружинка на широко расставленных ногах, руки на коленях и ходьба.

### **Комплекс общеразвивающих упражнений № 7**

*(на скамейке)*

1. «Потянулись». И.п. сидя верхом, ноги согнуты, руки «в замок» за головой. 1 – поворачивая ладони наружу, выпрямляя руки, потянуться вверх – вдох; 2 – и.п. – выдох.

2. «Наклонились дружно». И.п.: сидя верхом на скамейке, ноги согнуты, руки на плечах впереди сидящего. 1 – наклон вправо (влево) – выдох; 2 – и.п. – вдох.

3. «Сядем на пол». И.п. сидя на скамейке, держась за нее руками, ноги прямые. 1 – не сдвигая ног, сгибать их в коленях, сесть на пол; 2 – и.п.

4. «Мост». И.п. сидя на полу, упор руками сзади, ноги на скамейке. 1,3 – приподнять ягодицы от пола опираясь на руки и ноги; 2,4 – и.п.

5. «Поднимись». И.п. стоя перед скамейкой, руки на поясе. 1 – поставить правую ногу на скамейку; 2 – подняться на скамейку на две ноги; 3 – опустить левую ногу на пол; 4 – и.п.

6. «Подскоки». И.п. ноги слегка расставить, руки за спину. Подскоки вокруг скамейки и ходьба на месте.

### **Комплекс общеразвивающих упражнений № 8**

1. И.п.: сидя, руки за головой, локти в стороны. 1 – локти свести голову наклонить вперед – выдох; 2 – локти в стороны до сведения лопаток – вдох.

2. И.п. ноги на ширине плеч, руки опущены, расслаблены. 1 – поворот корпуса вправо, руки свободно следуют за корпусом «эффект куклы»; 2 – то же влево. Выполняется в умеренном темпе.

3. И.п.: ноги на ширине ступни. 1 – присесть, колени вперед; 2 – опустится на колени; 3 – снова принять положение присед; 4 – и.п.

4. И.п.: упор на коленях, руки на поясе. 1-2 – выпрямляя ноги, выгнуть спину, голову на грудь, локти вперед – выдох; 3-4 – и.п. – вдох.

5. И.п. лежа на животе, руки вдоль туловища. 1 – согнуть ноги, руками захватить голеностопный сустав; 2-3 – с помощью рук, потянуться вверх; 4 – и.п. Голову не отпускать.

6. И.п. лежа на спине. Поднять согнутые в колене ноги. Имитировать движения велосипедиста.

7. и.п.: прыжки на двух ногах. 1 – ноги врозь, руки вверх с хлопком над головой; 2 – и.п.

### **Комплекс общеразвивающих упражнений № 9**

*Со скакалкой.*

1. И.п. о.с., скакалка, сложенная вдвое, внизу. 1 – руки вверх, посмотреть на руки; 2 – скакалку на лопатки за спину; 3 – руки вверх; 4 – и.п.

2. И.п. ноги слегка расставлены, сложенная скакалка в прямых руках за спиной. 1-2 – наклоны вперед, прогибаясь в спине, руки назад –вверх; 3-4 – и.п.

3. И.п. стоя на коленях, руки со скакалкой сверху. 1 – сесть на пятки, одновременной руки опустить за плечи; 2 – И.п.

4. И.п. лежа на животе, скакалка сложенная вдвое в прямых руках. 1-3 – прогибаясь назад, поднять скакалку вверх; 4 – и.п.

5. И.п. сидя, ноги прямые вместе, скакалка сложенная вдвое за головой. 1 – наклон вперед, коснуться скакалкой носков ног; 2 – и.п. При наклоне – выдох, при выпрямлении – вдох.

6. Прыжки через скакалку, чередуя с ходьбой.

### **Комплекс общеразвивающих упражнений № 10**

*Упражнения выполняются сидя по кругу.*

1. И.п.: сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе. 1-2 – поднимая руки вверх, посмотреть на них; 3-4 – опуская руки вниз, отвести их как можно дальше назад.

2. И.п.: то же. 1-2 – лечь на спину; 3-4 – и.п. Выполняя упражнение, держаться за руки, ног от пола не отрывать.

3. И.п. то же. 1 – ноги согнуть вправо; 2 – встать на колени; 3 – снова сесть, ноги вправо; 4 выпрямить ноги. То же в другую сторону.

4. И.п.: сидя по кругу, ноги прямые вместе, руки на плечах друг друга. 1-2 – наклоны вперед; 3-4 - и.п.

5. И.п.: сидя по кругу, взявшись за руки, ноги прямые вместе. 1-2 – ноги врозь, одновременно поднять руки вверх; 3-4 – и.п. Выполняя упражнение ноги не сгибать, носки оттянуты. Поднимая руки вверх, посмотреть на них.

6. И.п.: сидя скрестно, руки на пояс. Поворачивать корпус вправо-влево, увеличивая амплитуду движения. Каждый ребенок делает движение в своем темпе, после чего – пауза, затем движения повторяются. Поворачивая корпус голову держать все время прямо.

7. И.п. стоя, ноги врозь, руки внизу. 1 – правую руку в сторону; 2 – левую в сторону; 3-4 – хлопок над головой; 5 правую в сторону; 6 – левую в сторону; 7-8 – хлопок по бедрам. Упражнение на координацию движений. Делать в различном темпе.

## **Комплекс общеразвивающих упражнений № 11**

*(с обручами)*

1. «Обруч вверх». 1. И.п. о.с. обруч в согнутых руках на уровне плеч. 1, 3 – поднять обруч вверх, подняться на носки, вдохнуть. 2,4 - и.п.

2. «Рули». И.п. обруч в двух руках перед грудью. 1,2,3 - поворачиваем обруч как руль. 4 – и.п.

3. «Поверни обруч». И.п. сидя в обруче, ноги скрестно, обруч у пояса. 1-2 – поворот вправо, повернуть обруч; 3-4 – и.п. То же влево. Смотреть в сторону поворота.

4. «Не задень». И.п. то же, ноги согнуть, обруч перед ногами, руки упор с боков. 1-2 – ноги прямые врозь, 3-4 – и.п.

5. «Не урони». И.п. ноги врозь, обруч на шее, руки на поясе. 1-2 – приподнять голову, наклон вперед выдох; 3-4 – и.п. вдох.

6. «Обруч вперед». И.п. о.с. обруч вниз, хват с боков. 1-2 присесть, коснуться обручем пола; 3-4 – и.п. Пятки поднимать, колени разводить, спину держать прямо.

7. «Подпрыгивание». И.п. ноги слегка расставить, руки за спину, обруч на полу. Подскоки (два круга) вокруг обруча. Чередую с ходьбой на месте.

## Комплекс общеразвивающих упражнений № 12

1. И.п.: о.с. 1 – руки через стороны вверх, хлопок над головой с одновременным подниманием на носки; 2. и.п.
2. И.п. о.с. 1 – повернуть голову вправо; 2 – влево; 3 – поднять вверх; 4 – опустить вниз до касания подбородком груди.
3. И.п. ноги на ширине плеч, руки вверх 1- наклон вперед с одновременным отведением рук назад; 2 и.п..
4. И.п. о.с. руки на пояс. 1 – поднять согнутую ногу; 2 – отвести колено в сторону; 3 – колено вперед; 4 – и.п. То же другой ногой.
5. И.п.: сидя, ноги прямые, руки упор сзади. 1-2 –поднять таз и бедра, прогнуться в спине, голову назад; 3-4 – и.п.
6. И.п.: то же. 1 – сгибая ноги, подтянуть к груди; 2 – и.п.
7. И.п.: о.с. 1 – правую ногу в сторону; 2 – и.п.; 3 – левые руку и ногу в сторону; 4 – и.п.

## Комплекс общеразвивающих упражнений № 13

*(с большим шнуром)*

1. И.п.: о.с. 1- руки вверх, посмотреть на руки – вдох; 2 – и.п. выдох. То же, поднимая руки вверх, подняться на носки.
2. И.п.: стоя боком к шнуру, ноги на ширине плеч, руки вверх. 1 – наклон вправо, держа шнур в обеих руках, - выдох; 2 – и.п. – вдох; 3-4 – то же, в другую сторону.
3. И.п.: шнур лежит на полу, упор присев правым боком к шнуру. 1 – не отрывая рук от пола, толчком ног перейти в упор, присев левым боком к шнуру; 2 – толчком ног в и.п. (перепрыгивание через шнур в упоре руками)
4. И.п.: сидя скрестно, руки вверх. 1 – потянуться вперед, положить шнур на пол, как можно дальше – выдох; 2 – выпрямиться – вдох; 3 – взять шнур; 4 – и.п.
5. И.п.: лежа на спине, руки вверх. 1 – ноги вверх, шнуром коснуться ног; 2 – и.п. То же перенести ноги за шнур.
6. И.п.: шнур в прямых руках за спиной. 1-4 – передача шнура за спиной, перебирая прямыми руками то в одну, то в другую сторону.
7. И.п.: о.с. шнур на полу, прыжки по кругу с ноги на ногу со взмахом рук. Повторить 4 раза по 20-30 подскоков, чередуя с ходьбой.



## Комплекс общеразвивающих упражнений № 14

*(парами)*

1. И.п.: ноги врозь, лицом друг к другу, руки прямые, ладони касаются. 1-4 – попеременно сгибая то одну, то другую руку, с силой давить на ладони партнера. То же сидя скрестно.
2. И.п.: ноги врозь, лицом друг к другу, взявшись за руки. 1 – наклон в сторону с разведением рук в стороны; 2 – и.п.; 3-4 – то же в другую сторону.
3. И.п.: стоя на коленях, держась за руки. 1-2 – сесть в одну сторону, держась за руки; 3 – 4 – и.п.. То же в другую сторону.
4. И.п.: один ребенок лежит на животе, руки у подбородка, второй стоит у ног лежащего, держит ноги за голеностопный сустав. 1-2 – стоящий поднимает ноги вверх; 3-4 – и.п. Затем меняются местами.
5. И.п.: сидя. 1-2 – скользя пятками по полу, упираясь ступнями, ноги врозь, как можно шире; 3-4 – и.п. То же приподнимая ноги от земли из положения лежа на спине.
6. И.п.: о.с. взявшись за руки. Прыжки: ноги скрестно, ноги врозь.

## Комплекс общеразвивающих упражнений № 15

*(с набивным мячом)*

1. И.п. Мяч в вытянутых руках над головой. 1, 3 - опустить мяч на спину, согнув руки; 2,4 – и.п.
2. И.п.: стоя на коленях, мяч внизу. 1-2 – повернуться вправо (влево) , положить мяч на ноги – выдох; 3-4 – и.п. – вдох. При повторном повороте взять мяч.
3. И.п.: ноги прямые, мяч у правого бедра, руки внизу. 1 – поднять прямые ноги вверх, одновременно прокатить мяч под ноги на другую сторону – выдох; 2 – опустить ноги вдох; 3-4- - то же, в другую сторону.
4. И.п.: лежа на спине, мяч между ног, руки вдоль туловища. 1-2 – повернуться на бок, затем на живот; 3-4 – и.п. Ноги на разъединять, мяч не ронять.
5. И.п.: лежа на спине, ноги прямые вместе, мяч в прямых руках за головой. 1-2 - поднять прямые ноги вверх, одновременно опуская руки, коснуться мячом колен – выдох; 3-4 - и.п. – вдох.
6. И.п. сидя, мяч на бедрах, руки упор сзади. 1-2 – катить мяч по ногам, до носков ног – выдох; 3-4 – обратное действие – вдох.

7. И.п.: стоя, мяч между ступнями ног. 1-4 – подпрыгивать вверх, не роняя мяча. 3-4 раза по 1-15 прыжков, чередуя с ходьбой.

### **Комплекс общеразвивающих упражнений № 16**

1. И.п. руки на пояс. 1 – отводить руки назад до сведения лопаток – вдох; 2 – и.п. выдох. Плечи не поднимать. То же из положения руки вниз.

2. И.п.: лежа на правом боку, правая рука под головой. 1-2 – левую ногу назад, левую руку вперед; 3-4 и.п. Сделать упражнение 3-4 раза, затем лечь на другой бок.

3. И.п. ноги на ширине ступни, руки на пояс. 1 – присесть, колени вперед; 2 – опуститься на колени; 3 – снова принять положение присед; 4 – и.п. Голову не опускать.

4. И.п.: лежа на спине, ноги врозь, руки в стороны. 1-2 не отрывая ног от пола, повернуться на левый бок, правой ладонью коснуться левой ладони; 3-4 – и.п. То же в другую сторону. Ноги не сгибать.

5. И.п.: ноги прямые вместе, руки упор сзади. 1 – поднять правую ногу, носок оттянуть; 2 – и.п.; 3-4 – то же, другой ногой. То же поднимать одновременно обе ноги из и.п. лежа на спине.

6. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за головой. 1-2 – наклон вправо, руки вверх; 3-4 – и.п. То же в другую сторону.

7. Подпрыгивать на правой ноге, поворачиваясь каждый раз вправо. То же вращаясь влево.

### **Комплекс общеразвивающих упражнений № 17**

*(с использованием стула)*

1. И.п.: сидя, руки за головой. 1 – поднять руки вверх, потянуться – вдох; 2 – и.п. – выдох.

2. И.п. то же. Руки на пояс. 1 – поворот вправо, коснуться правой рукой спинки стула – выдох; 2 – и.п. – вдох; 3-4 в другую сторону. Ноги с места не сдвигать.

3. И.п. то же, руками держаться за сидение стула. 1-поднять вверх обе ноги одновременно, сделать несколько движений «ножницы»; 2 – и.п. Дыхание произвольное.

4. И.п. упор лежа на полу, ноги на стуле. 1-поднять ногу вверх; 2 – и.п.; 3-4 – то же, другой ногой. Дыхание произвольное.

5. И.п.: стать лицом к стулу, одна нога на стуле, руки на пояс. 1-согнуть ногу, стоящую на стуле; 2 – выпрямиться. Дыхание произвольное.

6. И.п.: сидя на стуле, руки на пояс. 1 – прогнуться в спине, отводя локти назад, стараясь коснуться спинки стула, - вдох; 2 – и.п. – выдох. Отводя локти назад, поднимать голову, возвращаясь в и.п. голову опускать.

7. И.п. о.с. Прыжки: одна нога вперед, другая назад. Чередовать с ходьбой.

### **Комплекс общеразвивающих упражнений № 18**

*(по кругу)*

1. И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки упор сбоку. 1 – поднять голову вверх, посмотреть на потолок; 2 – опустить вниз, подбородок на грудь; 3- повернуть голову вправо; 4 – влево. Выполнять плавно.

2. И.п.: скрестно по ругу, взявшись за руки. 1-3 – наклон вперед, руки назад. Выполняя упражнение, голову не опускать.

3. И.п.: то же. 1-свести колени, одновременно руки вперед; 2 – развести колени как можно шире, руки в и.п.

4. И.п. то же. 1-2 – лечь на спину одновременно выпрямляя ноги; 3-4 – вернуться в и.п. Руками не помогать.

5. И.п. лежа на спине, ноги прямые вместе. 1-поднять правую ногу вверх; 2 – потянуть носок поднятой ноги на себя; 3-оттунуть носок; 4 и.п. То же другой ногой.

6. И.п. лежа на животе, ноги прямые вместе, руки согнуты в локтях, перед грудью. 1 – резко согнув ноги в коленях, коснуться пятками ягодиц; 2-3 – выпрямляя руки, прогнуться в спине; 4-и.п.

7. И.п.: сидя, ноги прямые вместе, руки к плечам. 1 – поднять руки вверх, посмотреть на них; 2 – руки к плечам. 3 – руки упор сзади; 4 – руки к плечам. Упражнение на координацию движений, делать с ускорением темпа.