НОД в старшем дошкольном возрасте

1. Ходьба по комнате

Ходьба на носках, руки к плечам

Ходьба на пятках, руки за голову

Ходьба приставным шагом лицом в круг, спиной в круг

Бег на месте

1. Комплекс общеразвивающих упражнений

Каждое упражнение выполняем 6-8 раз

**1**.

ноги на ширине ступни

 руки опущены

1-поднять плечи вверх, локти не сгибать

2-опустить плечи

**2.**

 ноги на ширине ступни

 руки на поясе

1-поворачиваясь вправо присесть, руки в стороны

2-выпрямиться

3-4-то же в левую сторону

**3.**

ноги на ширине плеч

руки в стороны

1-наклон вправо, рука над головой

2-выпрямиться

3-4-наклон в левую сторону

**4.**

 стоя на коленях

 руки перед собой

1-сесть на пол справа

2-выпрямиться

3-сесь на пол слева

4 выпрямиться

**5.**

лежа на боку

1-поднять праву ногу вверх

2-опустить

3-4-повторить

1-4-левой ногой

**6.**

Прыжки барабанщики

1. **«Переправа»**

Взять три листа картона. Перейти, перекладывая картон, с одной стороны комнаты на другую

 **«Проползи – не задень»**

 Натянуть веревку, проползти под веревкой по-пластунски, не зацепив

 ее