НОД в старшем дошкольном возрасте

Ходьба на носочках, руки за голову

Ходьба на пятках, руки за спиной

Ходьба приставным шагом, руки на пояс (правым и левым боком поочередно)

Общеразвивающие упражнения

1. Ноги на ширине плеч

Руки в стороны

1-руки перед грудью

2-руки вверх

3-руки перед грудью

4-руки в стороны

1. Ноги на ширине ступни

Руки на поясе

1-поворот вправо, пружинка

2-выпрямиться

3-поворот влево, пружинка

4-выпрямиться

1. Ноги вместе, руки свободны

Перекат с пятки на носок

1. Ноги на ширине ступни

Руки опущены

1-наклон, коснуться руками пола

2-присеть, руки вперед

3-наклон, коснуться руками пола

4-выпрямиться

1. Сидя, ноги врозь

Руки вверх

1-наклон к правой ноге, руками коснуться носка правой ноги

2- выпрямится

3-наклон к левой ноге, руками коснуться носка левой ноги

4-выпрямиться

1. 3 прыжка на месте

На 4 поворот вокруг себя.

«Переложи карандаши»

Два стакана, один с карандашами. По очереди переложить карандаши из одного стакана в другой, ступнями ног.

«Пингвины с мячом»

Зажать мяч между колен и выполнять прыжки с одной стороны комнаты в другую, мяч при это не должен упасть на пол.