



Комплекс упражнений для детей дошкольного и младшего школьного возраста от 5 до 8 лет

от врача ЛФК Ольги Штокаловой

1 Ходьба на носках (руки за голову) и пятках с перекатом с пятки на носок.
Ходьба на наружных сторонах стопы.
Ходьба с приставным шагом.

2 Бег на носках с высоко поднимаемыми коленями.
Бег с преодолением препятствий, обегая их или перепрыгивая.

3 Бег непрерывно в течение 1,5-2 мин.

4 Чередование бега на 60-100 метров с ходьбой 2-3 раза.

5 Прохождение 3-4 метров с закрытыми глазами.

6 Быстрый бег на 10 метров с перерывами 3-4 раза.

7 Бег на скорость на 20 метров за 5-5,5 сек. и 30 метров за 8,5-9,5 сек.

8 **Подвижная игра «Ловишки».**
Подготовка к игре: На расстоянии 4-5 метров друг от друга ставят две кегли. Водящий находится между предметами («в коридоре»), держа в руках мяч.
Процесс: По команде ребёнок перебегает от одного предмета к другому, а водящий старается в него попасть мячом. При попадании водящий меняется.

9 Прыжки на месте с чередованием ног вперёд – назад.

10 Прыжки с ноги на ногу на месте и прыжки, продвигаясь вперёд на общее расстояние 3-4 метра.

- 11 2-3 серии по 30 прыжков на месте.
- 12 Подпрыгивание на двух ногах через предмет высотой 15-20 см.
- 13 Прыжки в длину с места на 80 см, с разбега — не менее, чем на 100 см.
- 14 Прыжки со скакалкой.
- 15 **Подвижные игры** «Классики», «Кто дальше прыгнет»
- 16 Метание кольца на палку.
Бросание мяча в кольцо с расстояния 1-1,5 метров.
- 17 Бросание мяча вверх, а после удара о землю ловить его двумя руками.
Повторять упражнение 10-12 раз подряд.
- 18 Подбрасывать и ловить мяч с промежуточным хлопком в ладоши.
- 19 Ловить мяч и перебрасывать его друг другу стоя и сидя разными способами: снизу, от груди, из-за головы.
- 20 Прокатывание набивных мячей весом 1 кг.
- 21 Метание мяча в горизонтально и вертикально расположенные цели с расстояния 3-4 метра.

22 Перебрасывание малого мяча с одной руки на другую.

23 **Подвижные игры** «Сбей кегли», «Брось за флажок», «Попади в обруч» с расстояния 3 метров.

Расстояние меняется в зависимости от успехов ребёнка.

24 Лазание по гимнастической стенке высотой 2 метра вверх и вниз, не пропуская реек.

25 Перебираться с одного полёта гимнастической стенки на другой.

26 Чередование ползания с другими видами упражнений (*ходьбой, бегом, перешагиванием*).

27 Ползание на четвереньках 3-4 метра, толкая головой мяч впереди себя.

28 Ползание на четвереньках назад.

29 Ползание на животе.

30 Проползть под скамейкой.

31 Взбегать на наклонную доску на носках и сбегать с неё.

32 Прохождение по доске шириной 10–15 см приставными шагами с мешочком с песком на голове.

33 Прохождение приставными шагами по наклонной доске прямо и боком.

34 Хожение по скамейке, перешагивая через набивные мячи.

35 Хожение по скамейке, приседая на середине.

36 Хожение по скамейке, прокатывая перед собой двумя руками мяч.

37 Стоя на одной ноге, сделать «ласточку».

38 Прохождение по узкой рейке гимнастической скамьи.

