

**Комплекс физических упражнений
для укрепления мышц рук, ног, спины и брюшного пресса
для детей старшего дошкольного возраста**

№ п/п	Частные задачи	Содержание	Дозировка	ОМУ
1.	Укрепление мышц ног, плечевого пояса. Самовытяжение.	«Потягушки» вариант 1: И.п. – лёжа на животе, руки вверх. 1-2 – тянуться по полу руками вверх, ногами вниз, 3-4 – и.п. вариант 2: И.п. – лёжа на животе, руки и ноги в стороны. 1-2 – тянуться по полу руками и ногами в стороны. 3-4 – и.п.	4-6 раз	Темп умеренный. Руки в локтях, ноги в коленях не сгибать. Ноги и руки прижаты к полу.
2.	Укрепление мышц ног, плечевого пояса. Самовытяжение.	И.п. – лёжа на животе, руки вверх. 1-2 – ноги согнуть в коленях, руками тянуться вверх. 3-4 – и.п.	4-6 раз	Темп умеренный. Руки и бёдра вместе и прижаты к полу. Носок от себя.
3.	Укрепление мышц ног, рук, шеи. Ориентировка на себе. Развитие координационных способностей. Воспитание внимания. Самовытяжение.	«Пешеходик» И.п. – лёжа на животе, руки вверх. вариант 1: 1 – приподнять правую ногу, левую руку и голову, 2 – и.п. 3 – приподнять левую ногу, правую руку и голову, 4 – и.п. вариант 2: 1 – приподняться от пола. 2-7(9) – «пешеходик» в динамике. 8(10) – и.п.	4-6 раз	Темп умеренный. Голову, ногу и руку приподнимать слегка. Тянуться затылком, руку в локте, ногу в колене не сгибать. Следить за разноимённостью руки и ноги. Поясницу не прогибать.
5.	Укрепление мышц ног, рук, шеи. Самовытяжение.	«Рыбка» И.п. – лёжа на животе, руки вверх. 1 – приподняться от пола, 2-3- держать, 4 – и.п.	4-6 раз	Темп умеренный. Тянуться затылком, руки в локтях, ноги в коленях не сгибать.

6.	Укрепление мышц ног, плечевого пояса, шеи.	«Лодочка» И.п. – лёжа на животе, руки вдоль туловища. 1- приподнять голову и плече-вой пояс, 2-3 – держать, 4 – и.п.	4-6 раз	Темп умеренный. Ладони прижаты к полу. Ноги вместе и прижаты к полу.
7.	Укрепление мышц ног, плечевого пояса, шеи. Самовытяжение.	«Звёздочка» И.п. – лёжа на животе, руки и ноги в стороны. 1- приподняться, 2-3 – держать, 4 – и.п.	4-6 раз	Темп умеренный. Тянуться затылком. Руки и ноги в коленях не сгибать.
8.	Укрепление мышц ног и плечевого пояса. Развитие координаци-онных способностей.	«Точка-строчка» И.п. – лёжа на животе, руки вверх вариант 1: 1 – приподняться, 2 – руки и ноги в стороны, 3 – ноги и руки вместе, 4 – и.п. вариант 2: 1 – приподняться, 2-7(9) – чередовать ноги и руки в стороны, вместе, 8(10) – и.п.	4-6 раз 2-3 раза	Темп умеренный. Тянуться затылком. Поясницу не прогибать. Руки в локтях, ноги в коленях не сгибать. Носок от себя.
9.	Укрепление мышц ног и плечевого пояса. Развитие координаци-онных способностей.	«Брасс» И.п. – лёжа на животе, руки согнуты в локтях. 1- приподняться, 2-7(9) – имитация плавания брасс, 8(10) – и.п.	2-3 раза	Темп умеренный. Тянуться затылком. Поясницу не прогибать
10.	Укрепление мышц ног, шеи и плечевого пояса Развитие координаци-онных способностей. Ориентировка на себе.	«Кошечка» И.п. – стойка на четвереньках. 1 – прогнуть спину (кошечка добрая), 2 – и.п., 3 – выгнуть спину (кошечка злиться), 4 – и.п.	4-6 раз	Темп умеренный. Ноги вместе, руки на ширине плеч.
11.	Укрепление мышц рук и плечевого пояса.	«Стрекоза» И.п. – лёжа на животе, руки на затылок. 1 – приподняться, прогнуться, выпрямить руки в стороны. 2-3 – держать, 4 – и.п.	4-6 раз	Темп умеренный. Ноги вместе, прижаты к полу. Руки в локтях не сгибать. Тянуться затылком.
12.	Укрепление мышц ног, шеи и плечевого пояса Развитие координаци-онных	И.п. – стойка на четвереньках. 1- приподнять правую руку и левую ногу, 2 – и.п.,	4-6 раз	Темп умеренный. Руку и ногу поднимать параллельно полу. Тянуться затылком.

	способностей. Ориентировка на себе Самовытяжение.	3 – приподнять левую руку и правую ногу, 4 – и.п.		
13.	Укрепление мышц плечевого пояса и рук. Самовытяжение.	«Кошечка потягивается» И.п. – сед на пятках. 1-2 – руками потянуться по полу вперёд. 3-4 – и.п.	4-6 раз	Темп умеренный. Голова между рук, тянуться затылком. Ноги вместе.
14.	Укрепление мышц шеи, плечевого пояса и рук.	«Силачи» И.п. – лёжа на животе, руки вверх. 1- приподнять плечевой пояс. 2- руки к плечам, 3 – руки вверх, 4 – и.п.	4-6 раз	Темп умеренный. Тянуться затылком. Ноги вместе, прижаты к полу. При сгибании рук, локти отводить назад до упора.
15.	Укрепление мышц шеи, плечевого пояса и рук.	«Молоточки» И.п. – лёжа на животе, руки вверх. 1 – приподнять плечевой пояс, 2-7(9) – поочерёдное постукивание кулаками по полу. 8(10) – и.п.	2-3 раза	Темп умеренный. Тянуться затылком. Ноги вместе, прижаты к полу.
16.	Укрепление мышц шеи, плечевого пояса и рук.	«Птички летят» И.п. – лёжа на животе, руки в стороны. 1 – приподняться. 2-7(9) – руки чередовать вверх-вниз, 8(10) – и.п.	2-3 раза	Темп умеренный. Ноги прижаты к полу. Руки в локтях не сгибать
17.	Укрепление мышц шеи, плечевого пояса и рук.	«Змейка» И.п. – лёжа на животе, руки вверх. 1- прогнуться, 2-3 – держать, 4 – и.п.	4-6 раз	Темп умеренный. Ноги и ладоши прижаты к полу. Прогибаясь руки выпрямлять до конца. Голову не запрокидывать.