

**Комплекс  
подготовительных  
упражнений «Комплекс  
Б» Э.Я.Золотаревой**

Выполнила: Доронина Ю.С.

# Комплекс физических упражнений для детей

## Упражнение №1

Исходное положение: Стоя, руки опущены вдоль туловища.

Описание: Ходьба обычная, на носочках, в полуприсяде, опять обычная, с постепенным замедлением.

Дозировка: 2 минуты по залу.

Методические указания: Корпус держать прямо. Дыхание свободное.



## Упражнение №2

Исходное положение: Стоя.

Описание: Поднять руки через стороны вверх, потянуться – вдох, опустить руки – выдох.

Дозировка: 4 раза.

Методические указания: Темп медленный.



## Упражнение №3

Исходное положение: Стоя.

Описание: Развести руки в стороны – вдох, наклонить туловище вниз – выдох, выпрямиться.

Дозировка: 4-5 раз.

Методические указания: Вдох обычный, на выдохе произносить звук *ш*.



## Упражнение №4

Исходное положение: Стоя руки на поясе.

Описание: Повороты туловища в стороны.

Дозировка: 5-6 раз в каждую сторону.

Методические указания: Темп средний.



## Упражнение №5

Исходное положение: Стоя, руки на поясе.

Описание: Подниматься на носки, на пятки «перекатываться».

Дозировка: 8-10 раз.

Методические указания: Корпус держать прямо.



## Упражнение №6

Исходное положение: Стоя, руки опущены вдоль туловища.

Описание: На вдох- развести руки в стороны, на выдохе поднять прямую ногу и сделать хлопок под коленом.

Дозировка: 4-5 раз каждой ногой.

Методические указания: Темп средний.



## Упражнение №7

Исходное положение: Стоя, руки опущены вдоль туловища.

Описание: Наклоны туловища в стороны – «насос».

Дозировка: 5-6 раз в каждую сторону.

Методические указания: Темп средний.





## Упражнение №8

Исходное положение: Стоя, руки опущены вдоль туловища.

Описание: Спокойно вдохнуть, на выдохе произносить жжук.

Дозировка: 4-5 раз.

Методические указания: Медленно.



## Упражнение №9

Исходное положение: Стоя, руки на поясе.

Описание: Спокойно вдохнуть, на выдохе присесть с вытянутыми руками вперед.

Дозировка: 5-6 раз.

Методические указания: Темп медленный. Выдох удлинен.



## Упражнение №10

Исходное положение: Стоя, руки на поясе.

Описание: Ходьба на месте с высоким подниманием колена.

Дозировка: 1-2 минуты

Методические указания: Следить за дыханием.



## Упражнение №11

Исходное положение: Стоя, руки на поясе.

Описание: Прыжки на месте, ритмичные, легкие.

Дозировка: 10-15 раз.

Методические указания: Дыхание свободное. Темп средний



## Упражнение №12

Исходное положение: Стоя, руки опущены вдоль туловища.

Описание: Поднять руки вверх – вдох, наклонить туловище вперед, опустить руки, потрясти кистями – выдох.

Дозировка: 5-6 раз.

Методические указания: Темп средний.



## Упражнение №13

Исходное положение: Стоя, руки к плечам.

Описание: Круговые движения локтями.

Дозировка: по 4 раза в каждую сторону.

Методические указания: Дыхание свободное.



## Упражнение №14

Исходное положение: Стоя, руки опущены вдоль туловища. .

Описание: Ходьба с движением рук к плечам, в стороны, вниз; с подниманием рук вверх, опусканием и расслаблением.

Дозировка: 2-3 минуты.

Методические указания: Темп медленный, дыхание глубокое, выдох

