

***Методическое пособие***

***Комплексы   
общеразвивающих упражнений   
на доске Бильгоу***

***в старшей группе   
детского сада.***





**Комплекс № 1 (с хлопками).**

**(все упражнения в положение на доске)**

**1**.   И.п. – о.с. руки внизу.

В. – 1- руки в стороны,

2- руки вверх, хлопок,

3- руки в стороны,

4- и.п.

Повторить 7 раз.

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки в стороны.

В. – 1- поворот направо, хлопок правой ладонью о левую ладонь,

2- и.п.

3-4- то же, налево, хлопок левой ладонью.

Повторить 5 раз.

1. И.п. – то же.

В. – 1- наклон вперед, хлопок ,   
2- наклон вниз, колени прямые, хлопок,

3- наклон вперед, хлопок,   
4- и. п.

Повторить 6 раз.

1. И.п. – сидя, руки упор сзади.

В. – 1- поднять прямую правую ногу, хлопок под ногой,

2- и.п.

3-4- то же, с левой ноги.

Повторить 6 раз.

1. Дыхательное упражнение.





**Комплекс № 2 (с мешочками).**

**(все упражнения в положение на доске)**

1. И.п. – о.с. мешочки внизу

В. – 1- мешочки к плечам, 2- мешочки вверх,

3- мешочки к плечам, 4- и.п.

Повторить 7 раз.

1. И.п. – ноги расставлены, мешочки у груди.

В. – 1-3- с силой медленно развести мешочки в стороны,

4- быстро принять и.п.

Повторить 7 раз.

1. И.п. – ноги на ширине плеч, мешочки внизу.

В. – 1- наклон вперед-вниз, колени не сгибать, мешочки на пол,

2- и.п., 3-4- то же, взять мешочки.

Повторить 6 раз.

1. И.п. – стоя на коленях, мешочки внизу.

В. – 1- сесть на пятки, мешочки на пол,

2 –и.п., 3-4- то же, взять мешочки.

Повторить 7 раз.

1. И.п. – сидя, ноги врозь (пошире), мешочки сбоку.

В. – 1- наклон вперед, мешочки на пол дальше,

2- и.п., 3-4- то же, взять мешочки.

Повторить 6 раз.

1. Дыхательное упражнение «Мешочки, ух».





**Комплекс № 3 (с веревочкой).**

**(все упражнения в положение на доске)**

1. И.п. – о.с. веревочка вниз, хват за концы.

В. – 1- веревочку вперед, 2- вверх, 3- вперед, 4- и.п.

Повторить 7 раз.

1. И.п. – ноги слегка расставлены, веревочка за плечами.

В. – 1- наклон вправо, 2- и.п., 3- наклон влево, 4- и.п.

Повторить 6 раз.

1. И.п. – ноги шире плеч, веревочка вниз, хват за концы.

В. – 1- наклон вперед-вниз, веревочку на пол, колени не сгибать,

2- выпрямиться, 3-4- то же, взять веревочку, принять и.п.

Повторить 6 раз.

**4**. И.п. – ноги слегка расставлены, веревочка хват за концы.

В. – 1-2- наклонится, перешагнуть через натянутую веревочку,

3-4- перешегнуть в обратную сторону, встать в и.п..

Повторить 6 раз.

1. Дыхательное упражнение.



**Комплекс № 4 (с малым мячом).**

**(все упражнения в положение на доске)**

1. И.п. – о.с. мяч в правой руке.

В. – 1- руки в стороны, 2- вверх, мяч в левую руку, посмотреть,

3- в стороны,

4. – и.п. То же, в другую руку.

Повторить 4 раза.

1. И.п. – о.с. мяч вперед.

В. – 1- поворот вправо, 2- и.п., 3-4- то же, влево. Руки прямые.

Повторить 6 раз.

1. И.п. – стоя на коленях, мяч в правой руке.

В. – 1- сесть на пятки, мяч переложить за спиной в левую руку,

2- встать, 3- сесть, мяч в правую руку, 4- и.п.

Повторить 6 раз.

1. И.п. – сидя, ноги врозь (пошире), мяч в руках.

В. – 1- наклон к правой ноге, мячом коснуться носка, 2- прямо,

коснуться пола, 3- наклон к левой ноге, коснуться носка, 4- и.п.

Повторить 5 раз.

1. И.п. – стоя, мяч в руках, подбросить – поймать.

В. – 1- мяч вверх, 2- и.п.

Повторить 6 раз.

1. Дыхательное  упражнение.



**Комплекс № 5 (с большим мячом).**

**(все упражнения в положение на доске)**

1. И.п. – о.с. мяч за головой, локти в стороны.

В. – 1-2- подняться на носки, мяч вверх, 3-4- и.п.

Повторить 6 раз.

1. И.п. – то же, мяч перед грудью.

В. – 1- поворот с мячом вправо, 2- и.п., 3-4- то же, влево, и.п.

Повторить 6 раз.

1. И.п. – ноги расставлены, мяч между коленями, руки на пояс.

В. – 1- присесть, не уронив мяч, 2- и.п.

Повторить 6 раз.

1. И.п. – сидя, руки упор сзади, мяч зажат между ступнями.

В. – 1- мяч вверх, 2- и.п.

Повторить 6 раз.

1. И.п. – стоя, мяч на полу, ступня правой ноги сверху.

В. – 1-8- покатать мяч вперед-назад. То же, ступней левой ноги.

Повторить 2 раза.

1. Дыхательное упражнение « У-у-у».



**Комплекс № 6 (с обручем).**

**(все упражнения в положение на доске)**

1. И.п. – о.с. обруч внизу, хват с боков.

В. – 1-2- поднять обруч вперед-вверх, подняться на носки,   
3-4- и.п.

Повторить 5 раз.

1. И.п. – ноги слегка расставлены, обруч вертикально в прямых руках на уровне груди.

В. – поворот вправо, посмотреть в обруч,   
2- и.п., 3-4- то же, влево.

Повторить 6 раз.

1. И.п. – ноги на ширине плеч, стать в обруч, держать его на уровне пояса хватом сверху.

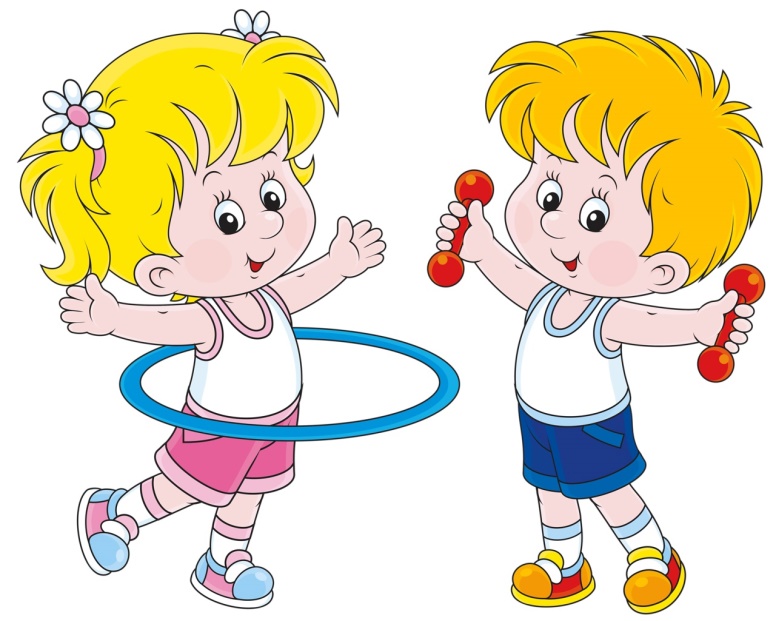
В. – 1- присесть, развести колени с стороны,   
2- встать, принять и.п.

Повторить 6 раз.

4. И.п. – стоя, обруч вертикально на полу,   
ступни обеих ног на ободе.

В. – 1-8- покатать ступнями обруч вправо- влево. Пауза.

Повторить 3 раза.

1. Дыхательное упражнение.



**Комплекс № 7 (с гимнастическими палками).**

**(все упражнения в положение на доске)**

1. И.п. – о.с. палка внизу.

В. – 1- палку к груди, 2- вверх, 3- к груди, 4- и.п.

Повторить 6 раз.

1. И.п. – ноги врозь, палка на лопатках.

В. – 1- наклон вправо, 2- и.п., 3-4- то же, влево.   
Колени не сгибать. Повторить 6 раз.

1. И.п. – ноги шире плеч, палка внизу.

В. – 1- наклониться вниз, палку на пол, 2- выпрямиться,   
3-4- то же, взять палку. Колени не сгибать.

Повторить 5 раз.

1. И.п. – стоя на коленях, палка сзади в прямых руках,

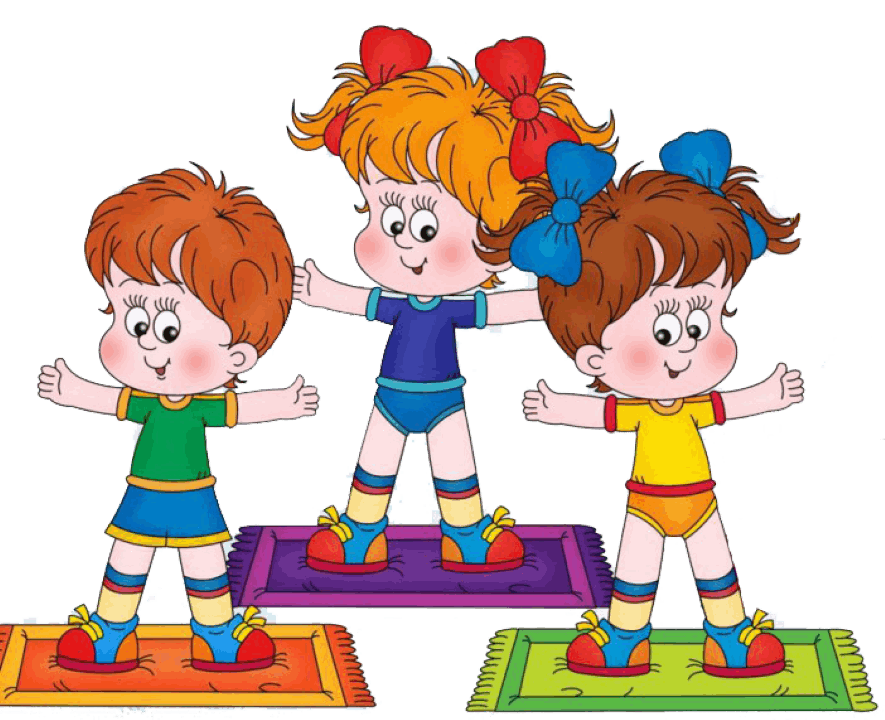
В. – 1- прогнуться назад, коснуться палкой пяток ног,

2- и.п. Голову не опускать.

Повторить 5 раз.

1. И.п. – сидя, ноги согнуты, ступни на палке,   
   лежащей на полу, руки упор сзади.

В. – 1-4- ступнями ног катить палку вперед   
до полного выпрямления ног,

затем обратное движение.

Повторить 4 раза.

1. Дыхательное упражнение.



**Комплекс № 8 (без предметов).**

**(все упражнения в положение на доске)**

1. И.п. – о.с. руки внизу.

В. – 1- руки на пояс, 2- к плечам,   
3- вверх, посмотреть на руки,   
4- к плечам,

5- на пояс, 6- и.п.

Повторить 6 раз.

1. И.п.- о.с. руки согнуты перед грудью, ладони сжаты в кулак.

В. – 1-3- с силой медленно развести руки в стороны,   
4- быстро принять и.п.

Повторить 6 раз.

1. И.п. – ноги на ширине плеч, руки вверху.

В. – 1- наклон вперед, коснуться руками пола, 2- выпрямиться.

Повторить 7 раз.

1. И.п. – ноги слегка расставлены, руки на пояс.

В. – 1- присесть, руки к плечам, колени развести в стороны, 2- и.п.

Повторить 6 раз.

1. И.п. – сидя, ноги прямые, руки упор сзади.

В. – 1-3- сгибая, ноги подтянуть к груди – выдох,  4- и.п., вдох.

Повторить 6 раз.

1. И.п. – стоя, ноги параллельно, руки за спиной.

В. – 1-8- перекат с носок на пятки. Пауза.

Повторить 2 раза.





**Комплекс № 9 (с кеглями) и № 9а (с гантелями).**

**(все упражнения в положение на доске)**

1. И.п. – о.с. кегли (гантели) внизу.

В. – 1- кегли (гантели) в стороны,   
2- кегли (гантели) вверх, посмотреть,

3-4- то же, вернуться в и.п.

Повторить 6 раз.

1. И.п. – ноги слегка расставлены, кегли (гантели) к плечам, локти в стороны.

В. – 1- поворот вправо – выдох, 2 – и.п., вдох, 3-4- то же, влево.

Повторить 6 раз.

1. И.п. – ноги шире плеч, кегли (гантели) внизу.

В. – 1- наклон вперед-вниз, кегли (гантели) на пол, 2- выпрямиться,

3-4- то же, взять кегли (гантели), принять и.п. При наклоне ноги не

сгибать.

Повторить 3 раза.

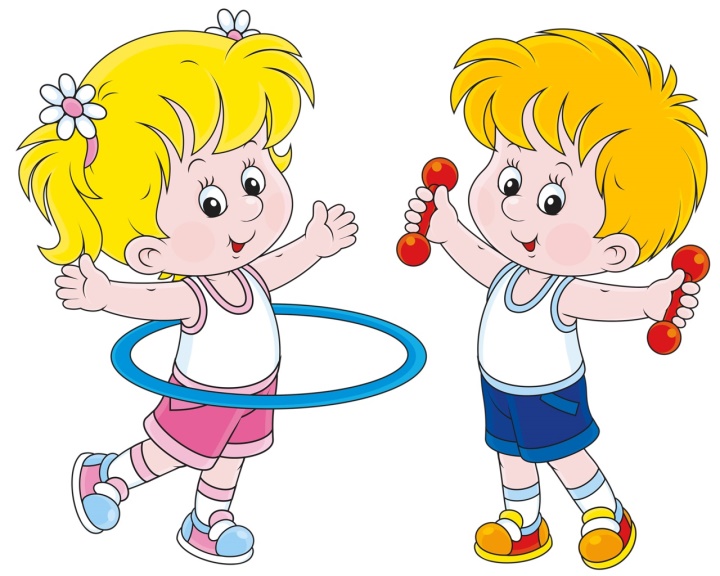
1. И.п. – сидя, ноги прямые, кегли (гантели) сбоку.

В. – 1- наклон вперед, кегли (гантели) за ступни на пол, 2- выпрямиться,

3-4- то же, взять кегли (гантели), принять и.п.

Повторить 6 раз.

1. И.п. – сидя, ноги согнуты, кегли (гантели) сбоку.

В. – 1- одновременно поднять прямые ноги, кегли (гантели) в стороны.2- и.п.

Повторить 5 раз.



**Комплекс № 10 (с кольцами).**

**(все упражнения в положение на доске)**

1. И.п. – о.с. кольца внизу.

В. – кольца к плечам, 2- кольца вверх, коснуться друг друга, 3-4- и.п.

Повторить 6 раз.

1. И.п. – то же, кольца вверху.

В. – 1-2- наклон туловища в правую сторону, кольца в прямых руках,

3-4- то же, в левую сторону.

Повторить 5 раз.

1. И.п. – ноги шире плеч, кольца внизу.

В. – 1-3- наклон вперед как можно ниже, кольца в стороны, 4- и.п.

Повторить 6 раз.

1. И.п. – сидя, ноги согнуты, кольца внизу.

В. – 1- поднять прямую правую ногу, кольца в стороны, 2- и.п.

3-4- то же, с левой ноги.

Повторить 5 раз.

1. И.п. – стоя, ноги врозь, кольца впереди.

В. – 1- потянуться носком правой ноги, коснуться кольца, 2- и.п.

3-4- то же, с левой ноги.

Повторить 5 раз.

6.   Дыхательное упражнение.

