

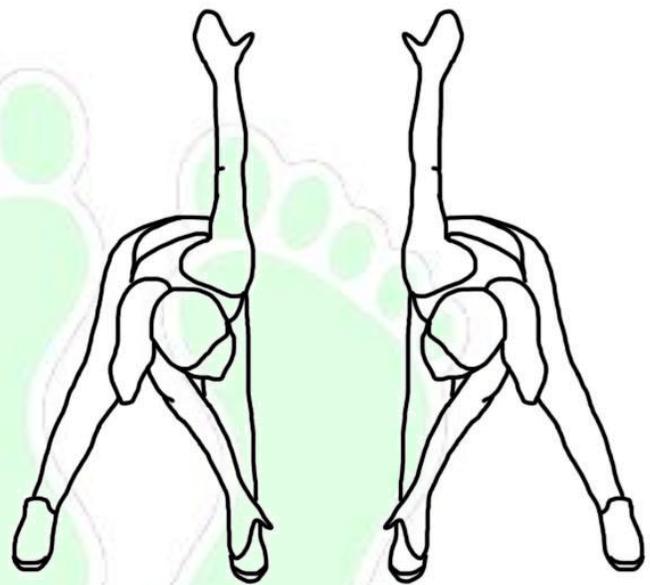
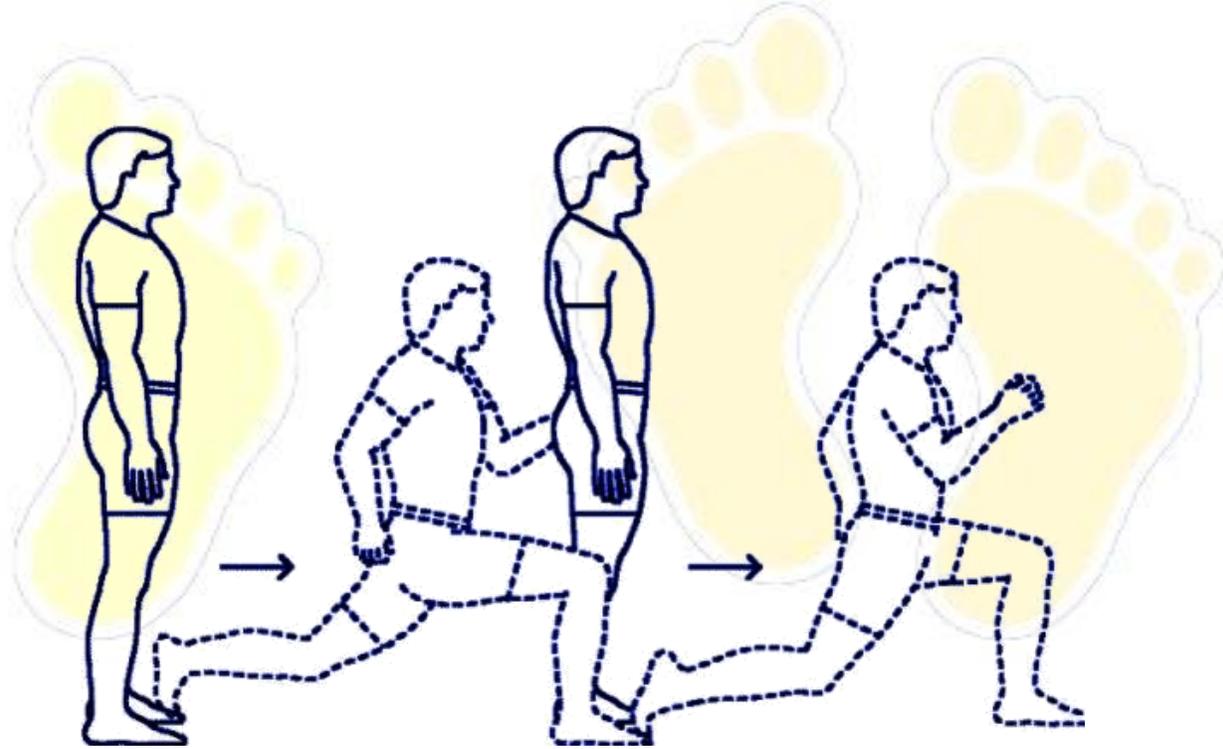


МАДОУ «ДС №7 «Незабудка»

*Картотека нейро-упражнений
для детей 5-7 лет*

Хазиева Ралина Фагимовна
Инструктор по физической культуре

Упражнение
«Мельница»



Упражнение
«Выпады»





Упражнение
«До свидания»



Исходное положение - «вывеситься»: в положении сидя вытянуть вперед прямые руки и ноги таким образом, чтобы ноги по всей своей длине – от бедер до икр и пяток – не касались пола. Стараясь держать прямые руки и ноги неподвижно, начать одновременные движения кистями рук и стоп вверх, направляя ладони и носки вверх, в потолок, и затем вниз, стараясь направить ладони и носки по направлению к полу



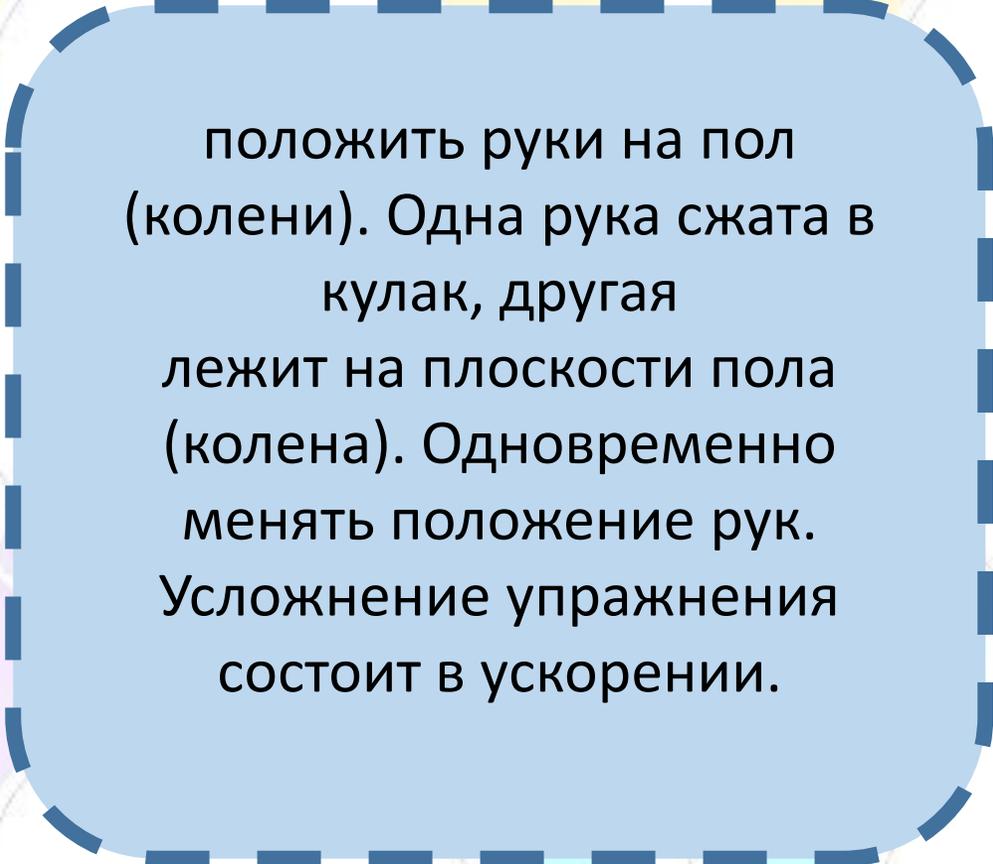
Упражнение
«Потянемся»



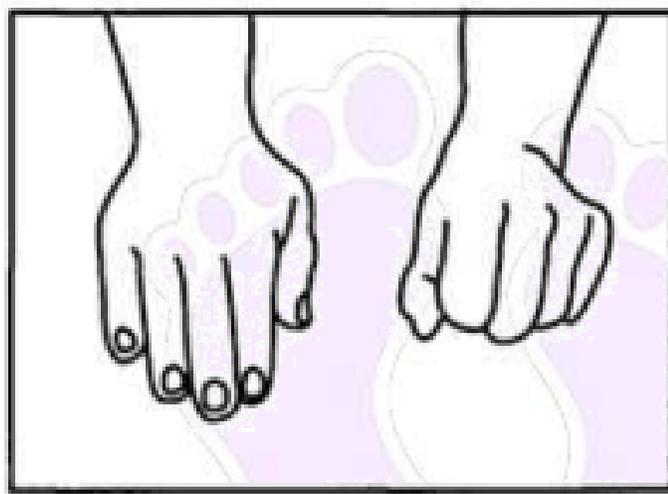
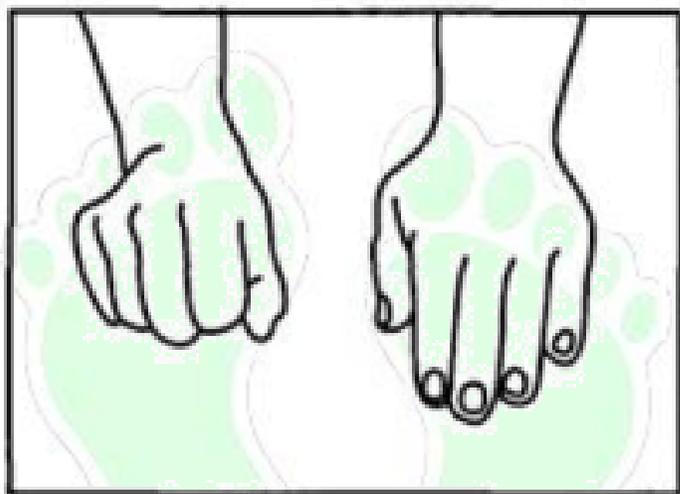
Исходное положение - лежа на спине. Руки вверху над головой, ноги вместе. 1 – правая рука обнимает левое колено; 2 – исходное положение; 3 – левая рука обнимает правое колено; 4 – исходное положение. Необходимо удержаться в таком положении в течение 3-5 секунд.



Упражнение
«Лягушка»

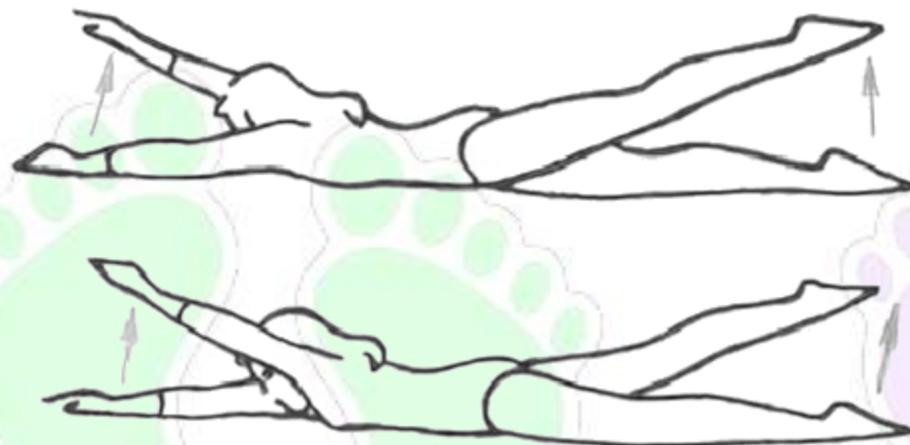


положить руки на пол
(колени). Одна рука сжата в
кулак, другая
лежит на плоскости пола
(колена). Одновременно
менять положение рук.
Усложнение упражнения
состоит в ускорении.





Упражнение
«Лодочка»

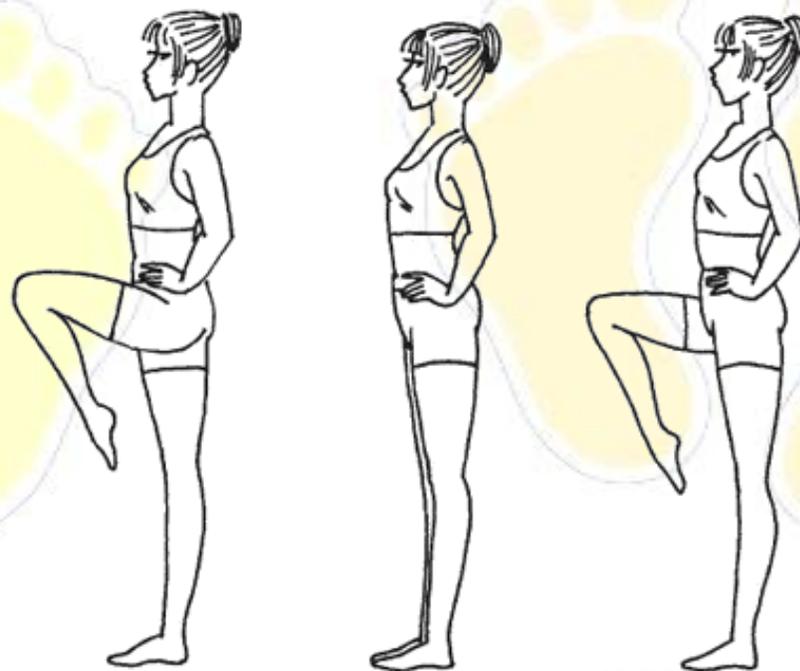
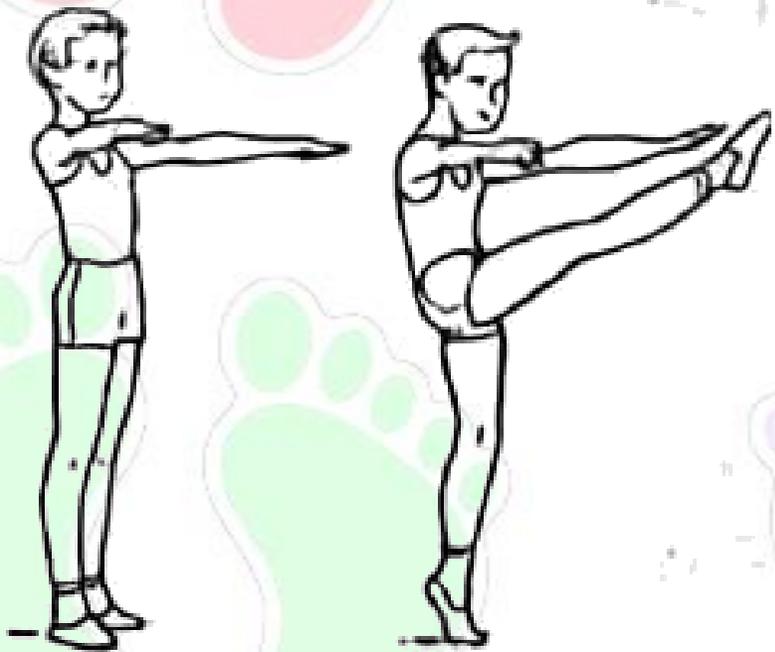


хлопок



Упражнение
«Ухо, нос»

Упражнение
«Махи ногами»

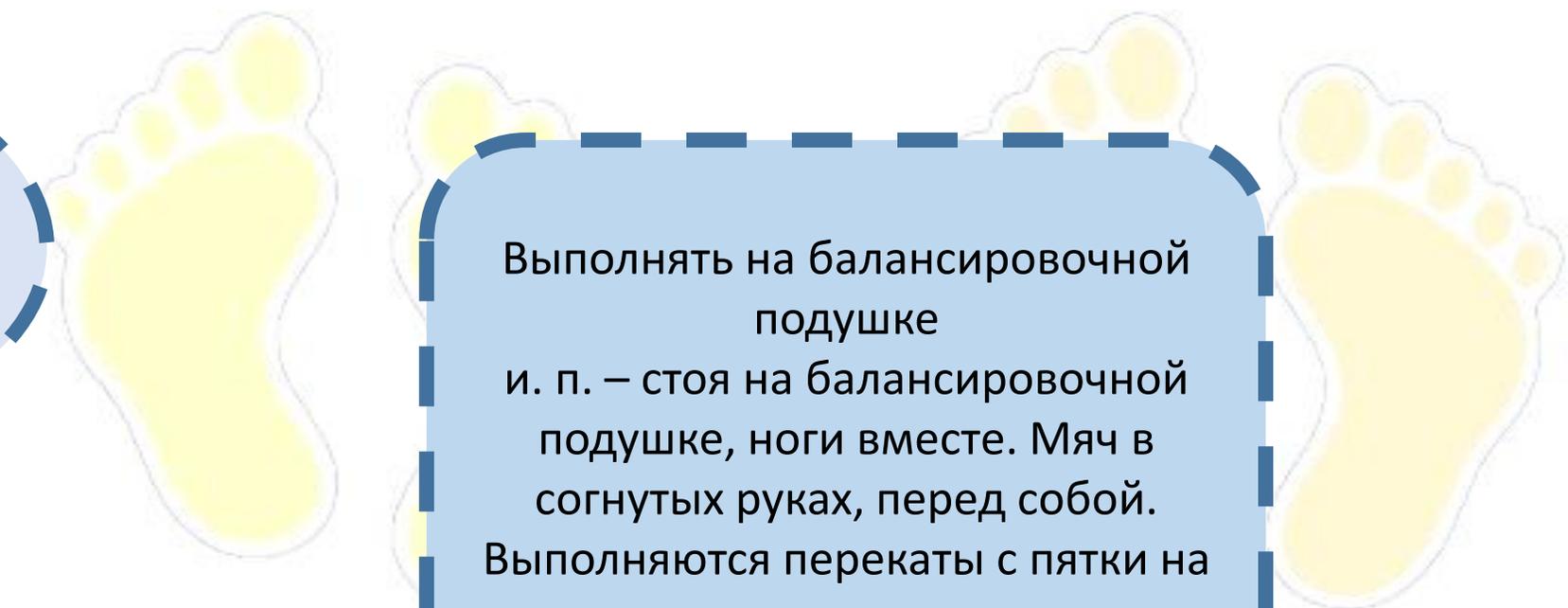


Упражнение
«Цапля»



Упражнение «Бревнышко»

Выполнять на балансировочной подушке
Исходное положение - лежа на спине, руки кладутся над головой, кисти соединены, пальцы «смотрят» вверх. Перекатываться по полу направо, а потом налево. Обращается внимание на то, что «бревнышко» должно катиться ровно.



Выполнять на балансировочной подушке
и. п. – стоя на балансировочной подушке, ноги вместе. Мяч в согнутых руках, перед собой. Выполняются перекаты с пятки на носочек.



Упражнение «Перекатики»



Упражнение
«Бабочка на
корабле»

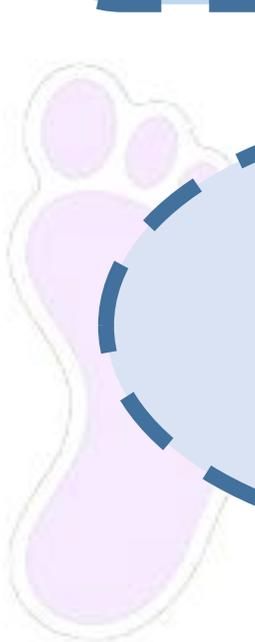
Выполнять на балансировочной
подушке
и.п. – сед на подушке, колени
развести в стороны, стопы
соединить вместе. Машем большие
взмахи руками – «крыльями».



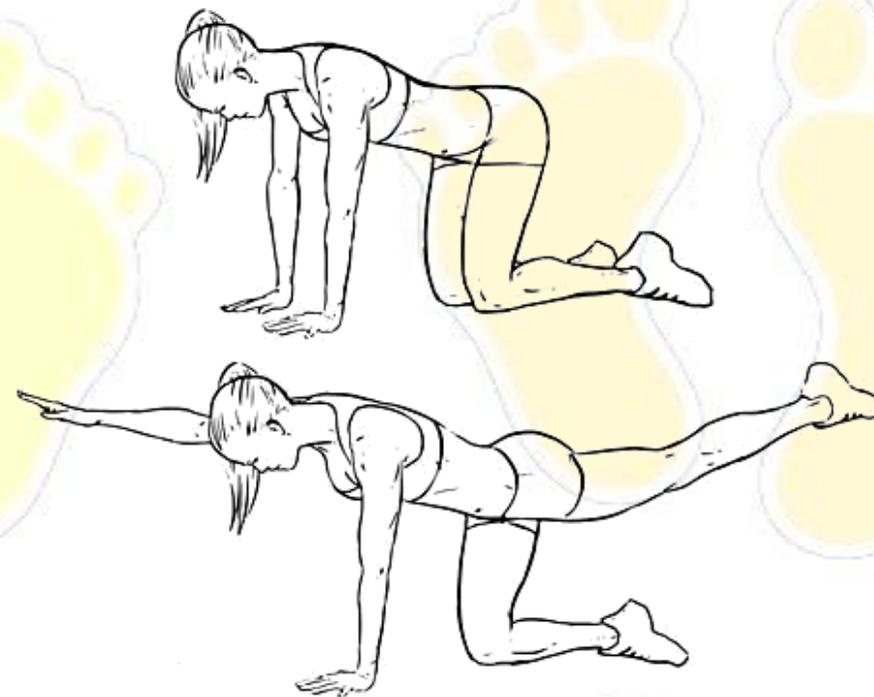
и. п. – стоя на балансировочной
подушке, ноги вместе. Мяч в
согнутых руках, перед собой.
Выполняются перекаты с пятки на
носочек.



Упражнение
«Перекатики»



Упражнение
«Локоть,
колени»

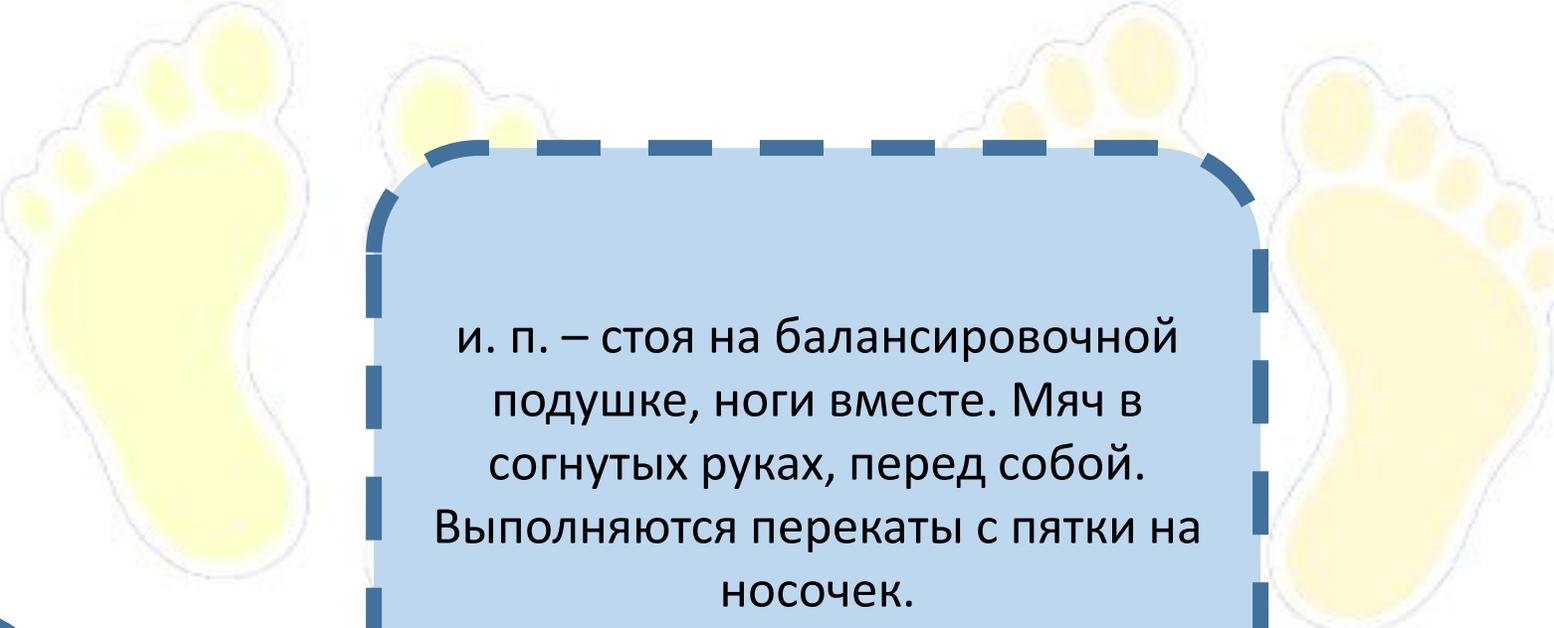


Упражнение
«Баланс»



Упражнение
«Крабик»

и. п. – сидя на подушке, руки в упоре сзади, ноги согнуты в коленях на 1 – поднять таз вверх, на 2 – и.п.



и. п. – стоя на балансировочной подушке, ноги вместе. Мяч в согнутых руках, перед собой. Выполняются перекаты с пятки на носочек.



Упражнение
«Перекатики»

Упражнение
«Координационные
прыжки»

