

Муниципальное автономное дошкольное образовательное учреждение
«Детский сад №23 «Улыбка» комбинированного вида»

Имитационные упражнения для детей старшего дошкольного возраста

Составитель:
Кириллова Анна Николаевна,
педагог дополнительного
образования

Минусинск, 2021

Имитационные упражнения

1. «На параде»

Исходное положение (и.п.) – основная стойка (о.с.) (рис. 1). Энергичная ходьба на месте. Следить за сохранением правильной осанки. Дыхание равномерное. (24–32 шага – 1/2 минуты).

2. «Подрастает»

И.п. – о.с. (рис. 2). 1–2 – подняться на ноги, руки через стороны вверх, подтянуться, поднять голову – вдох. 3–4 – опуститься в и.п., руки через стороны вниз – выдох (8–12 раз).

3. «Тик-так»

И.п. – стойка ноги врозь, руки на поясе (рис. 3). 1–2 – наклон влево. 3–4 – наклон вправо. Спину держать прямо. Локти разведены. Дыхание равномерное (8–16 раз).

4. «Подсолнух»

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны, ладони вперед, пальцы разведены. 1–2 – наклоняясь вперед, часто с силой сгибая и разгибая пальцы рук, коснуться ладонями голеней ног – выдох. 3–4 – выпрямиться в и.п., сгибая и разгибая пальцы – вдох (8–16 раз).

5. «Кошечка»

И.п. – упор стоя на коленях. 1–2 – наклоняя голову вниз, выгнуть спину – выдох. 3–4 – поднимая голову вверх, прогнуть спину – вдох. Руки не сгибать, не отрывать колени от пола. Дыхание равномерное. (12–16 раз).

6. «Зайчик»

И.п. – узкая стойка ноги врозь, стопы параллельны. 1–2 – глубокий присед, не отрывая пятки ног от пола, согнуть руки к голове, обозначив «ушки» – выдох. 3–4 – встать в и.п., руки вниз – вдох (12–16 раз).

7. «Мячик»

И.п. – о.с. Прыжки на месте. Выполнять мягко на носках, не сгибая ног. Следить за сохранением правильной осанки. Дыхание равномерное (16–24 раза). После прыжков ходьба на месте.

8. «Штангист»

И.п. – стойка ноги врозь (стопы на ширине плеч), руки внизу

(рис. 8). 1 – энергично согнуть руки к плечам (ладони вперед), кисти сжать в кулаки. 2 – быстро выпрямить руки вверх, подняв голову. 3 – согнуть руки к плечам. 4 – руки вниз. Дыхание свободное (8–16 раз).

9. «Дровосек»

И.п. – стойка ноги врозь, руки внизу, пальцы сцеплены в «замок».

1 – плавно поднять руки вверх, прогнуться – вдох. 2 – быстро наклоняясь вперед, руки вниз – выдох. Прогибание назад (счет раз) и наклон вперед (счет два) можно сопровождать шумовыми выдохами «у-ух», «а-ах» (12–16 раз).

10. «Лыжник»

И.п. – узкая стойка ноги врозь, стопы параллельно, руки вперед,

кисти сжать в кулаки. 1 – полуприсед с полунаклоном вперед, руки назад – книзу (имитация отталкивания палками) – выдох.

2 – и.п. –вдох (16–24 раза).

11. «Велосипедист»

И.п. – лежа на спине, согнув ноги вперед, руки вниз (вдоль туловища).

Попеременные круговые движения ногами, сгибая и разгибая их.

Дыхание равномерное. Темп движений регулировать подсчетом, хлопками, музыкой (16–32 счета).

12. «Летчик»

И.п. – стойка ноги врозь, руки в стороны 1–2 – наклон

вправо. 3–4 – наклон влево. Следить за правильным положением рук.

Дыхание произвольное (8–16 раз).

13. «Пловец»

И.п. – лежа на груди, руки вверх, ладони на полу 1–2 – поворачивая

левую руку ладонью наружу, сделать загребающее движение,

опустить ее в сторону и вниз – к бедру – вдох. 3–4 – пронося руку

через сторону вверх, положить ее обратно на пол – выдох. Голову поворачивать в сторону работающей руки. Выполнять движения неторопливо (16–24 раза). Дыхание равномерное.

14. «Боксер»

И.п. – стойка ноги врозь, руки согнуты к груди, кисти сжаты в кулаки.

1 – поворачивая туловище направо, быстро выпрямить руку вперед –

сделать «удар». 2 – и.п. 3–4 – то же другой рукой. Движения выполнять энергично. Дыхание равномерное (24–32 раза).

15. «Прыжки кенгуру»

И.п. – полуприсед с полунаклоном туловища вперед, руки назад – в

стороны. 1–8 – восемь мягких прыжков на двух ногах с продвижением вперед. 1–8 – то же после поворота кругом (8–10 раз). Ходьба на месте.