**Попова Любовь Александровна,**

структурное подразделение детский сад ГБОУ СОШ с. Бобровка м.р. Кинельский

**Комплекс общеразвивающих упражнений для детей старшего дошкольного возраста****с веревкой (шнуром)**  
 Воспитатель предлагает детям встать правым боком к веревке. Затем присесть и взять веревку в правую руку. Ходьба и бег по кругу, держась за веревку, затем дети останавливаются и перехватывают веревку в другую руку, повторение ходьбы и бега в другую сторону.

1. И. п.: основная стойка лицом в круг, веревка хватом сверху   
 обеими руками вниз. 1 — веревку поднять вверх, правую ногу отставить   
 назад на носок; 2 -вернуться в исходное положение. То же левой ногой   
 (6—8раз).  
2. И. п.: стойка ноги врозь, веревка в обеих руках вниз. 1 — поднять веревку   
 вверх; 2 — наклон вниз, коснуться пола; 3 — выпрямиться,   
 поднять веревку вверх; 4 — вернуться в исходное положение. Повторить (6—8раз).  
3. И. п.: основная стойка, веревка хватом обеими руками у груди. 1—2 —   
 присесть, веревку вынести вперед; 3—4 — вернуться в исходное   
 положение(6—8раз).  
4. И. п.: стойка в упоре на коленях, веревка хватом сверху вниз.  
 1 — поворот вправо, коснуться рукой пятки левой ноги; 2 — вернуться   
 в исходное положение. То же влево (6—8 раз).  
5. И. п.: лежа на животе, руки с веревкой согнуты в локтях.  
 1 —веревку вперед-вверх; 2 — вернуться в исходное   
 положение(6—8раз).  
6. И. п.: стоя боком к веревке, веревка на полу. Прыжки через веревку   
 справа и слева, продвигаясь вперёд, в чередовании с небольшой паузой. **Л.И.Пензулаева «Физкультурные занятия в детском саду»**Старшая группа, Конспекты занятий.