

**Фрагменты НОД по ОО «Физическое развитие»
в старшей группе «Почемучки»
19 марта 2020г.**

**Комплекс общеразвивающих упражнений
с использованием гимнастических скамеек
в старшей группе «Почемучки».**



Упражнение для рук



Упражнения для прямых мышц живота



Упражнения для косых мышц туловища



Упражнения для ног



Упражнение для прямых мышц живота и спины и развития гибкости



Подготовка к подвижной игре «Мяч через сетку».

(выработка навыков техники бросания мяча через сетку из положения мяч от груди)