

Комплекс общеразвивающих упражнений для старшей логопедической группы

1-я половина февраля

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов

1. ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (И.п.): о.с., руки вниз.

Выполнение (В): 1-повернуть голову вправо;

2- вернуться в И.п.;

3-повернуть голову вправо;

4- вернуться в И.п.

Повтор 6 раз в умеренном темпе.

2. И.п.: пятки вместе носки врозь (о.с.), руки вниз.

В: 1-поднять плечи вверх;

2- вернуться в И.п.

Повтор 6 раз в умеренном темпе.

3. И.п.: ноги шире плеч, руки на поясе.

В: 1-поднять руки вверх;

2- наклон вниз, дотронуться пальцами рук до пяток с внутренней стороны.

3- поднять руки вверх;

4- вернуться в И.п.

Повтор 6 раз в умеренном темпе.

4. И.п.: ноги вместе, руки вниз.

В: 1-наклон в правую сторону;

2- прямо;

3- наклон в левую сторону;

4- вернуться в И.п.

Повтор 6 раз в умеренном темпе.

5. И.п.: ноги слегка расставлены, руки вверх, ладони вместе.

В: 1-поворот вправо;

2- прямо;

3- поворот влево;

4- вернуться в И.п.

Повтор 6 раз в умеренном темпе.

6. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.

В: 1-поднять согнутую правую ногу вверх, дотронуться левой рукой до колена;

2- вернуться в И.п.;

3- поднять согнутую левую ногу вверх, дотронуться правой рукой до колена;

4- вернуться в И.п.

Повтор 6 раз в медленном темпе

Упражнения для логопедических групп.

И.п.: сидя в удобной позе на полу, руки согнуты в локтях, ладони перед лицом.

В.: сгибать и разгибать пальцы, не сжимая их в кулаки.

Повтор 4 раза в умеренном темпе, 4 раза в быстром темпе

7. И.п.: стоя, ноги вместе, руки вниз

В.: 1-ноги врозь, руки на пояс;

2-вернуться в И.п.

Повтор: 10 прыжков по 3 раза. Темп: быстрый

8. Упражнение на дыхание «**Обними себя**»

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.

В.: поднять руки в стороны, ладонями вперед - *медленный вдох носом*;
руки скрестно к плечам - *медленный выдох ртом*.

Повтор: 4 раза. Темп: умеренный.