

# Комплекс общеразвивающих упражнений для старшей группы

1-я половина ноября

## Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов

1. Исходное положение (И.п.): стоя, ноги вместе, руки к плечам.

Выполнение (В): 1-поднять прямые руки вверх, встать на носки;

2-вернуться в И.п.

Повтор: 6 раз. Темп: умеренный.

2. И.п.: о.с., руки вниз.

В: 1-правую руку в правую сторону, левую ногу в левую сторону;

2-вернуться в И.п.;

3- левую руку в левую сторону, правую ногу в правую сторону;

4-вернуться в И.п.

Повтор: 6 раз. Темп: умеренный.

3. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны.

В: 1-наклон вперед, хлопок за правой ногой;

2- вернуться в И.п.;

3- наклон вперед, хлопок за левой ногой;

4-вернуться в И.п.

Повтор: 6 раз. Темп: умеренный.

4. И.п.: стоя, ноги вместе, руки на поясе.

В: 1-правая нога в сторону на носок, наклон в правую сторону;

2- вернуться в И.п.;

Тоже в другую сторону

Повтор: 3 раз в каждую сторону. Темп: умеренный.

5. И.п.: сед на ягодицах, ноги согнуты в коленях, руки упор сзади.

В: 1- положить ноги справа;

2-вернуться в И.п.;

3- положить ноги слева;

4-вернуться в И.п.

Повтор: 6 раз. Темп: умеренный.

**6.** И.п.: о.с., руки вниз.

В: 1-выпад правой ногой вперед, руки на пояс;

2-вернуться в И.п.;

3-выпад левой ногой вперед, на пояс;

4-вернуться в И.п.

Повтор: 5 раз. Темп: умеренный.

### **Упражнения для логопедических групп.**

И.п.: стоя, ноги вместе, руки согнуты в локтях, ладони наружу.

В: поочередно поворачивать кисти ладонью на себе.

Повтор: 4 раза.

**7.** И.п.: стоя, ноги шире плеч, руки на поясе.

В: подскоки на 2-х ногах на месте: ноги скрестно - ноги врозь (10 счетов)

в чередовании с ходьбой

Повтор: 3 раза. Темп: быстрый.

**8.** Упражнение на дыхание

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

В: руки в стороны, вдох через нос;

медленно опустить руки вниз, медленный выход через рот

Повтор: 4 раза. Темп: медленный.