

Комплекс общеразвивающих упражнений для старшей группы

1-я половина декабря

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов

1. Исходное положение (И.п.): стоя, ноги на ширине плеч, руки в стороны

Выполнение (В): 1-хлопок перед собой, руки прямые вперед;

2-хлопок за спиной

Повтор: 6 раз. Темп: умеренный

2. И.п.: ноги слегка расставить, ступни параллельно, руки вниз

В: 1-вместе поднять правую руку вверх и поставить левую ногу в сторону на носок;

2-вернуться в И.п.;

3- вместе поднять левую руку вверх и поставить правую ногу в сторону на носок;

4-вернуться в И.п.

Повтор: 6 раз. Темп: умеренный

3. И.п.: ноги на ширине плеч, руки на пояс

В: 1-наклон вперед с касанием носков ног;

2- вернуться в И.п.;

3-наклон вперед с касанием пола;

4- вернуться в И.п.

Повтор: 6 раз. Темп: умеренный

4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки к плечам

В: 1-наклонт вправо, руки вверх;

2- вернуться в И.п.;

Повтор: 3 раза в каждую сторону. Темп: умеренный

5. И.п.: ноги слегка расставлены, руки на пояс

В: 1-поворот направо, правая рука «козырьком»;

2- вернуться в И.п.;

3- поворот налево, левая рука «козырьком»;

4- вернуться в И.п.

Повтор: 6 раз. Темп: умеренный

6. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки вниз

В: 1-полуприсед, руки вперед;

2-вернуться в И.п.

Повтор: 6 раз. Темп: умеренный.

Упражнения для логопедических групп

И.п.: сидя, ноги скрестно («по-турецки»)

В: поочередно соединять пальцы правой и левой руки, начиная с большого пальца и обратно

Повтор: 2 раза.

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

В: Ритмичный бег на месте: высоко поднимая колени, оттягивая носки.

Бег 10 счетов в чередовании с ходьбой на 8 счетов

Повтор: 3 раза. Темп: быстрый.

8 Упражнение на дыхание «Вьюга»

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вниз

В: *вдох через нос;*

На выдохе произносить звук «у»

Повтор: 4 раза. Темп средний