

# Комплекс общеразвивающих упражнений для старшей группы

2-я половина октября

## Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов

1. Исходное положение (И.п.): стоя, ноги слегка расставлены, руки вниз.

Выполнение (В): 1- хлопок прямыми руками перед собой;

2-хлопок за спиной

Повтор: 6 раз. Темп: умеренный.

2. И.п.: о.с., руки вниз.

В: 1-правую руку вперед, левую ногу назад;

2-вернуться в И.п.;

3-левую руку вперед, правую ногу назад;

4-вернуться в И.п.

Повтор: 6 раз. Темп: умеренный.

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

В: 1-наклон вперед, достать руками пол;

2-полуприсед, руки вперед;

3- наклон вниз, достать руками пол;

4-вернуться в И.п.

Повтор: 6 раз. Темп: умеренный.

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

В: 1-наклон в правую сторону, скользить ладонью правой руки по ноге вниз до колена;

2- вернуться в И.п.;

3-наклон в левую сторону, скользить ладонью левой руки по ноге вниз, до колена;

4- вернуться в И.п.;

Повтор: 6 раз. Темп: умеренный.

5. И.п.: сед на ягодицах, ноги вместе, руки упор сзади.

В: 1-согнуть ноги в коленях, поставить стопы на пол.

2-вернуться в И.п.

Повтор: 6 раз. Темп: умеренный.

6. И.п.: лежа на спине, ноги вместе, упор на согнутые руки.

В.: «велосипед».

Повтор: 2 раза по 10 сек. Темп: быстрый.

**Упражнения для логопедических групп.**

И.п.: стоя, ноги вместе, руки вытянуты вперед.

В.: поочередно сжимать и разжимать пальцы.

Повтор: 1 раз по 10 сек

7. И.п.: стоя, одна нога вперед, другая назад, руки на поясе.

В.: подскоки на месте со сменой ног (10 счетов) в чередовании с ходьбой.

Повтор: 3 раза. Темп: быстрый.

8. Упражнение на дыхание

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

В.: поднять прямые руки в стороны-*вдох через нос*;

опустить вниз-медленный *выдох* через рот.

Повтор: 4 раза. Темп: медленный.