

Комплекс общеразвивающих упражнений для старшей группы

2-я половина февраля

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов

1. ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (И.п.): ноги слегка расставлены, руки к плечам

Выполнение (В): 1,2,3 – круговые вращения руками вперед;

4- вернуться в И.п.;

1,2,3 – круговые вращения руками назад;

4- вернуться в И.п.;

Повтор 6 раз в умеренном темпе.

2. И.п.: ноги шире плеч, руки на пояс.

В: 1-поворот в левую сторону, правая рука в сторону;

2- прямо;

3- поворот в правую сторону, левая рука в сторону;

4- вернуться в И.п.

Повтор 6 раз в умеренном темпе.

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

В: 1,2 –пружинистый наклон вперед к носку правой ноги;

3,4 –пружинистый наклон вперед к носку левой ноги.

Повтор 6 раз в умеренном темпе.

4. И.п.: ноги на ширине плеч, руки за голову.

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.: стоя, ноги на ширине плеч, руки на пояс.

В: 1,2,3 -3 полуприседания все ниже и ниже;

4- вернуться в И.п.

Повтор 6 раз в умеренном темпе

6. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс.

В: 1-поднять правую ногу, согнутую в колене, обхватить руками и притянуть к себе;

2- опустить;

3-поднять левую ногу, согнутую в колене, обхватить руками и притянуть к себе;

4- вернуться в И.п.

Повтор 6 раз в умеренном темпе

Упражнения для логопедических групп.

И.п.: стоя в удобной позе, кулак на кулаке

В.: 1-разжать кулаки;

2-сжать и поменять местами.

Повтор 3 раза в умеренном темпе, 3 раза в быстром темпе

7. И.п.: стоя, ноги вместе, руки вниз.

В.: 1-прыжок вперед;

2-прыжок назад.

Повтор: 11 подскоков по 3 раза в чередовании с ходьбой Темп: быстрый

8. Упражнение на дыхание «Самолеты»

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

В.: руки в стороны - *вдох носом*;

Вернуться в И.п. - *выдох ртом*.

Повтор: 4 раза. Темп: умеренный