

Комплекс общеразвивающих упражнений для старшей группы

2-я половина сентября

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметами (по 2 кубика)

1. Исходное положение (И.п.): о.с., руки с кубиками вниз.

Выполнение (В): 1- руки с кубиками вперед;

2- руки с кубиками вверх;

3- руки с кубиками в стороны;

4- вернуться в И.п.

Повтор: 6 раз. Темп: умеренный.

2. И.п.: Стоя, ноги на ширине плеч, руки с кубиками у плеч.

В: 1- наклон вперед, положить кубики между стоп;

2- выпрямиться, руки к плечам;

3- наклон вперед, взять кубики;

4- вернуться в И.п.

Повтор: 6 раз. Темп: умеренный.

3. И.п.: Стоя, ноги вместе, руки с кубиками на поясе.

В: 1- поворот в правую сторону;

2- вернуться в И.п.;

3- поворот в левую сторону;

4- вернуться в И.п.

Повтор: 6 раз. Темп: умеренный.

4. И.п.: о.с., руки с кубиками за спиной.

В: 1- присесть, руки с кубиками вперед.

2- вернуться в И.п. Повтор: 6 раз. Темп: медленный.

5. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки с кубиками вниз.

В: 10 прыжков на 2-х ногах, ударяя кубик о кубик, в чередовании с ходьбой.

Повтор: 2 раза.

6. Упражнение на дыхание «Солнышко»

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

В: 1- руки в стороны, пальцы растопырить, вдох носом

2- вернуться в И.п., медленный выдох через рот

Повтор: 4 раза. Темп: медленный.