

Комплекс общеразвивающих упражнений

для ПОДГОТОВИТЕЛЬНЫХ ГРУПП

2-я половина апреля

Без предметов

1. ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (И.п.): ноги на ширине плеч, руки вниз.

Выполнение (В): 1- прямые руки вперед;

2-5 - попеременное скрещивание рук;

6- вернуться в И.п.

Повтор 3 раза в умеренном темпе.

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

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

2- вернуться в И.п.;

3- правая нога в сторону на носок, правая рука вверх;

4- вернуться в И.п.

Тоже левой ногой. Повтор 4 раза в умеренном темпе.

3. И.п.: ноги шире плеч, руки вниз.

В: 1-4 - поворот в правую сторону, «моталочка» с «пружинкой»;

5-8 - поворот в левую сторону, «моталочка» с «пружинкой».

Повтор 6 раз в умеренном темпе.

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

В: 1-3 - пружинистый наклон вперед;

4- вернуться в И.п.

Повтор 6 раз в умеренном темпе.

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

В: 1- наклон в правую сторону, правая рука в сторону, правая нога согнута в колене;

2- выпрямиться;

3- наклон в левую сторону, левая рука в сторону, левая нога согнута в колене;

4- вернуться в И.п.

Повтор 6 раз в умеренном темпе.

6. И.п.: полуприсед, руки на коленях.

В: 1-отставить правую ногу в правую сторону;

2- ноги вместе;

3- отставить левую ногу в левую сторону;

4- вернуться в И.п.

Повтор 6 раз в умеренном темпе

7. И.п.: стоя на коленях, руки на пояс.

В: 1-правая нога в сторону;

2- прямо;

3- левая нога в сторону;

4- вернуться в И.п.

Повтор 5 раз в умеренном темпе

Упражнения для логопедических групп.

И.п.: сидя в удобной позе.

В: согнутые руки перед собой, кулак на кулаке. Хлопок в ладони. Смена рук.

Повтор 6 раз в умеренном темпе

7. И.п.: стоя, правая нога вперед, левая нога назад, руки вниз.

В: 1-10-прыжки со сменой ног, руки через стороны вверх, хлопок-вниз.

Повтор 3 раза. Темп: быстрый. В чередовании с ходьбой на месте

8. Упражнение на восстановление дыхания

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

В: руки в стороны - *медленный вдох носом;*

Вернуться в И.п. - *медленный выдох ртом.*

Повтор: 4 раза. Темп: медленный.