

Комплекс общеразвивающих упражнений для старшей группы

1-я половина октября

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов

1. «Силачи»

Исходное положение (И.п.): стоя, ноги вместе, руки у плеч, кисти сжаты в кулаки.

Выполнение (В): 1-поднять руки вверх, разжать кулаки, локти прямые ладони повернуты внутрь;

2-вернуться в И.п.

Повтор: 6 раз. Темп: умеренный.

2. «Самый внимательный»

И.п.: о.с., руки на пояс.

В: 1-руки к плечам;

2-руки вверх;

3-руки к плечам;

4-вернуться в И.п.

Повтор: 3 раза. Темп: умеренный; повтор: 3 раза. Темп: быстрый.

3. И.п.: Стоя, ноги на ширине плеч, руки за спиной, держать за локти.

В: 1-наклон туловища в правую сторону;

2-вернуться в И.п.;

3-наклон туловища в левую сторону;

4-вернуться в И.п.

Повтор: 6 раз. Темп: умеренный.

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

В: 1-наклон туловища вперед, с касанием носков ног;

2-вернуться в И.п.

Повтор: 6 раз. Темп: умеренный.

5. «Лисички»

И.п.: стоя на коленях, руки на пояс.

В: 1-сесть на пол с правой стороны;

2-вернуться в И.п.;

3-сесть на пол с левой стороны;

4-вернуться в И.п.

Повтор: 6 раз. Темп: умеренный.

6. И.п.: лежа на спине, руки вдоль туловища.

В: 1-поднять правую ногу, носок вверх;

2-опустить;

3--поднять левую ногу, носок вверх;

4- вернуться в И.п.

Повтор: 6 раз. Темп: умеренный.

7. «Воротники»

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 «Ветерок» (см. картотеку)