

Комплекс общеразвивающих упражнений для детей старших групп

1-я половина января

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов

1. Исходное положение (И.п.): стоя, ноги на ширине плеч, правая рука вверх, левая рука вниз, пальцы в кулак.

Выполнение (В): 1,2-рывки прямыми руками назад;

поменять руки местами;

3,4- рывки прямыми руками назад;

согнутые руки перед грудью;

5,6-рывки руками назад;

7,8-рывки прямыми руками назад

Повтор: 6 раз. Темп: умеренный.

2. И.п.: стоя, ноги шире плеч, наклон вперед, руки в стороны.

В: 1-правой рукой касаемся левой стопы;

2-левой рукой касаемся правой стопы. Повтор: 6 раз. Темп: умеренный.

3. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки к плечам.

В: 1-наклон вперед, касаясь пола между стоп;

2-вернуться в И.п.

Повтор: 6 раз. Темп: умеренный.

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

В: 1- наклон в правую сторону с касанием бедра;

2- прямо;

3- наклон в левую сторону с касанием бедра;

4- вернуться в И.п.

Повтор: 6 раз. Темп: умеренный.

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

В: 1-одновременно поднять правую руку вверх и поставить левую ногу назад на носок;

2- прямо;

3-одновременно поднять левую руку вверх и поставить правую ногу назад на носок;

4-вернуться в И.п.

Повтор: 6 раз. Темп: умеренный

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

В: 1-полуприсед, руки вперед;

2-выпрямиться;

3-подскок на двух ногах;

4-вернуться в И.п.

Повтор: 6 раз. Темп: умеренный

Упражнения для логопедических групп

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки согнуты, правая рука ладонью к себе, левая рука-тыльной стороной.

В: 1,2- поворачивать кисти рук

Повтор: 4 раза. Темп: быстрый.

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

В: подскоки на месте с ноги на ногу в чередовании с ходьбой на месте.

Повтор: по 15 сек 3 раза. Темп: быстрый.

8. Упражнение на дыхание.

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

В: медленный вдох носом;

три выдоха через рот.

Повтор: 4 раза. Темп: умеренный.