

Комплекс для детей старшей группы

1-я половина марта

ОРУ без предметов

1. ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (И.п.): пятки вместе носки врозь (о.с.), правая рука вытянута вверх, левая опущена вниз.

Выполнение (В):

1,2,3- отводить прямые руки назад;

4-поменять положение рук.

Повтор 6 раз в умеренном темпе

2. И.п.: ноги вместе, руки вниз.

В: 1- правую руку вперед, левую ногу вперед;

2- вернуться в И.п.;

3- левую руку вперед, правую ногу вперед;

4- вернуться в И.п.

Повтор 6 раз в умеренном темпе

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

В: 1- наклон вниз, дотронуться до пяток ног с наружной стороны;

2- вернуться в И.п.

Повтор 6 раз в умеренном темпе

4. И.п.: ноги слегка расставлены, руки к плечам.

В: 1-поворот вправо, левая рука в ту же сторону;

2- прямо;

3- поворот влево, правая рука в ту же сторону;

4- вернуться в И.п.

Повтор 6 раз в умеренном темпе

5. И.п.: сидя, ноги согнуты, руки упор сзади.

В: 1,2,3-опора на руки и ноги;

4- вернуться в И.п.

Повтор 6 раз в умеренном темпе

6. И.п.: о.с., руки на поясе.

В: 1-присесть, спина прямая, подняться на носки, руки вперед;

2-вернуться в И.п.

Повтор 6 раз в умеренном темпе

Упражнения для логопедических групп.

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

В: с закрытыми глазами выполнять команды: дотрагиваться руками до разных частей лица и тела.

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

В: бег на месте с высоким подниманием коленей(10 сек) в чередовании с ходьбой на месте.

Повтор: 3 раза. Темп: быстрый.

8. Упражнение на дыхание

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

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

медленный выдох ртом с произнесением «Ку-ка-ре-ку!» и хлопками рук по бедрам (выдох).

Повтор: 4 раза. Темп: умеренный