

Комплекс для детей старшей группы

2-я половина марта

ОРУ без предметов

1. ИСХОДНОЕ ПОЛОЖЕНИЕ (И.п.): пятки вместе носки врозь, руки вниз, кулаки сжаты

Выполнение (В):

1-согнуть правую руку;

2-опустить;

3-согнуть левую руку;

4-вернуться в И.п.

Повтор 6 раз в умеренном темпе

2. И.п.: ноги вместе, руки вниз.

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

2- вернуться в И.п.;

3- левую руку вперед, правую ногу в сторону;

4- вернуться в И.п.

Повтор 6 раз в умеренном темпе

3. И.п.: стойка ноги врозь, руки согнуты, ладонь на ладонь

В: 1-поворот вправо;

2- прямо;

3- поворот влево;

4- вернуться в И.п.

Повтор 6 раз в умеренном темпе

4. И.п.: ноги вместе, руки на поясе.

В: 1- правую ногу отставить в сторону;

2- наклон вниз, с касанием носков ног;

3-выпрямиться;

4- вернуться в И.п.

Тоже в другую сторону

Повтор 3 раз в каждую сторону в умеренном темпе

5. И.п.: стойка ноги врозь, руки на поясе

В: 1-мах правой ногой;

2-опустить;

3-выпад в правую сторону;

4-вернуться в И.п.

Тоже в другую сторону Повтор 3 раз в каждую сторону в умеренном темпе

6. И.п.: сед ноги скрестно, руки вниз

В: 1-встать

2-вернуться в И.п.

Повтор 6 раз в умеренном темпе

Упражнения для логопедических групп

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, левая рука согнута, пальцы врозь, большой палец и указательный палец правой руки соединены (кольцо)

В: одеваем «кольцо», начиная с большого пальца; поменять руки

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

В: подскоки с ноги на ногу на месте(10 сек) в чередовании

с ходьбой на месте с касанием ягодиц

Повтор: 3 раза. Темп: быстрый.

8. Упражнение на дыхание

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки скрестно на груди

В: *вдох через нос* - развести руки в стороны;

выдох через рот- вернуться в И.п.

Повтор: 4 раза. Темп: умеренный