

Комплекс общеразвивающих упражнений для старшей группы

1-я половина сентября

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов

1. Исходное положение (И.п.): о.с., руки вниз.

Выполнение (В): 1-руки в стороны;

2-подъем на носки, руки к плечам;

3-опуститься на всю ступню, руки в стороны;

4-вернуться в И.п.

Повтор: 5 раз. Темп: умеренный.

2. И.п.: Стоя, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

В: 1-наклон вперед, дотронуться руками до пальцев ног;

2-вернуться в И.п.

Повтор: 6 раз. Темп: умеренный.

3. И.п.: Стоя на коленях (стоя, ноги слегка расставлены), руки к плечам.

В: 1-поворот в правую сторону, правую руку в сторону.

2-вернуться в И.п.

3-поворот в левую сторону, левую руку в сторону.

4-вернуться в И.п.

Повтор: 5 раз. Темп: умеренный.

4. И.п.: стоя, руки на пояс.

В: 1-глубокий присед, руки вперед ладонь на ладонь.

2-вернуться в И.п.

Повтор: 6 раз. Темп: умеренный.

5. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки на пояс.

В: 10 прыжков на 2-х ногах в чередовании с ходьбой.

Повтор: 2 раза.

6. Упражнение на дыхание «Гуси»

И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, руки сзади в замок.

В: 1-наклон вперед с произношением звука «ш»

2-вернуться в И.п., вдох через нос

Повтор: 4 раза. Темп: медленный.