

Комплекс общеразвивающих упражнений для старшей группы

2-я половина ноября

Общеразвивающие упражнения (ОРУ) с предметом (гимнастическая палка)

1. Исходное положение (И.п.): стоя, ноги вместе, руки вниз, палка хват снизу за концы.

Выполнение (В): 1-палка на грудь;

2-вернуться в исходное положение (И.п.)

Повтор: 6 раз. Темп: умеренный.

2. И.п.: о.с., руки вниз, палка хват сверху за концы.

В: 1-поднять прямые руки вперед;

2-руки вверх;

3-руки вперед;

4-вернуться в И.п.

Повтор: 3 раза. Темп: умеренный.

Повтор: 3 раза. Темп: быстрый.

3. И.п.: о.с., палка внизу, хват сверху за концы.

В: 1-поворот вправо, повернуть палку вертикально;

2- вернуться в И.п.;

3- поворот влево, повернуть палку вертикально;

4-вернуться в И.п.

Повтор: 6 раз. Темп: умеренный.

4. И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, палка за спиной в согнутых руках.

В: 1-наклон в правую сторону;

2- вернуться в И.п.;

3-наклон в левую сторону;

4- вернуться в И.п.;

Повтор: 6 раз. Темп: умеренный.

5. И.п.: стоя, ноги на ширине плеч, палка хват сверху за концы.

В: 1-наклон вперед, положить палку перед носками ног;

2-выпрямиться;

3-наклон вперед, взять палку;

4- вернуться в И.п.;

Повтор: 6 раз. Темп: умеренный.

6. И.п.: сед на ягодицах, ноги вместе, согнуты в коленях, палка у носков ног, руки упор сзади.

В: 1-выпрямить правую ногу;

2-вернуться в И.п.;

3-выпрямить левую ногу;

4-вернуться в И.п.

Повтор: 6 раз. Темп: умеренный.

Упражнения для логопедических групп

И.п.: сидя, ноги скрестно («по-турецки»), палка в обеих руках, стоит вертикально у стоп.

В: быстро перехватывать руки сначала вверх, затем вниз по палке.

Повтор: 2 раза.

7. «Открываем – закрываем».

И.п.: стоя, ноги вместе, палка хват сверху за концы.

В: прыжки ноги врозь, руки с палкой вперед; ноги вместе - палка вниз

(10 счетов) в чередовании с ходьбой.

Повтор: 3 раза. Темп: быстрый.

8. Упражнение на дыхание

И.п.: стоя, ноги вместе, палка в правой руке хват за середину.

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

Переложить палку в левую руку, в стороны-выдох через рот

Повтор: 4 раза. Темп средний