

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

март

Комплекс ОРУ со скакалкой

(каждое упражнение выполняется 4-6 раз)

И.п. стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу

- 1.скакалку вверх
- 2.скакалку опустить за голову, на плечи
- 3.скакалку вверх
- 4.и.п.

И.п. стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу

1. скакалку вверх
2. наклон вперед, скакалкой коснуться пола
3. выпрямиться, скакалку вверх
- 4.и.п.

И.п. стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, на уровне груди

1. скакалку вперед
- 2.и.п.
3. наклон вправо
4. и.п.
- 5-8. тоже в другую сторону

И.п. лежа на животе, скакалка, сложенная вдвое, в согнутых руках на уровне груди

1. прогнуться, скакалку вверх
(голова опущена, подбородок прижат к груди)
2. и.п.

И.п. стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу

1. присед, скакалку вперед («садимся на стул»)
2. и.п.

И.п. о.с. справа от лежащей на полу скакалки

Прыжки на двух вправо-влево боком через лежащую на полу скакалку
(10-15 прыжков)

или

прыжки на двух через короткую скакалку (10-15 прыжков)

Основные движения

1. прыжки

Задача: формировать умения выполнять активный мах руками при отталкивании, приземляться на полусогнутые ноги

- прыжки через веревочки, лежащие на полу на расстоянии 50-60 см друг от друга (5-6 штук);
 - прыжки на двух с продвижением вперед;
 - прыжок в длину с места (толчок двумя ногами, приземление на две ноги)
- «Перепрыгни ручеек» (два шнура, лежащие на расстоянии 80-110 см друг от друга). Ребенок сам определяет с какого края он будет перепрыгивать через «Ручеек»
2. Упражнения с малым мячом
- подбрасывание мяча и ловля двумя руками;
 - подбрасывание одной, ловля двумя
3. Ходьба по комнате (площадке). По звуковому или зрительному сигналу – стойка на одной ноге, руки в стороны (на пояс)

Координация слова и движения

Маму я свою люблю

Обнять себя за плечи

И всегда ей помогу

Поворот с хлопком вправо, влево

Пыль я чисто вытираю

Круговые движения ладонями

А еще белье стираю

Движения рук, имитирующие стирку

Пол я быстро подмету

Движения рук перед собой вправо - влево

И цветы еще полью

Имитация движений

Маме надо отдохнуть

Поза, имитирующая сон человека, ладони справа

Маме хочется поспать

Поза, имитирующая сон человека, ладони слева

На носочках я хожу

Ходьба на носках

И ни разу, и ни разу

Ни словечка не скажу

Подвижная игра малой активности

1. «Летает – не летает»

Водящий (взрослый, ребенок) называет одушевленные и неодушевленные предметы, которые летают и не летают. Если то, что назвал водящий летает, участник ставит руки в стороны, не летает- руки на пояс.

2. «Спортивный – неспортивный предмет»

Если водящий называет спортивный предмет, участник игры делает один хлопок перед собой, если неспортивный – за спиной.