

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)
сентябрь

Комплекс ОРУ с малым кубиком

(каждое упражнение выполняется 4-6 раз)

И.п. стойка ноги врозь, руки внизу, кубик в правой руке

1. руки через стороны вверх, переложить кубик в другую руку
2. руки через стороны вниз

И.п. стойка ноги врозь, руки за спиной, кубик в правой руке

1. наклон вперед, коснуться кубиком носка противоположной ноги
2. выпрямиться, кубик переложить в другую руку

И.п. стойка ноги врозь, руки внизу, кубик в правой руке

1. руки вперед, переложить кубик в другую руку
2. наклон вправо, согнутые руки за спину
- 3-4. тоже в другую сторону

И.п. стойка ноги врозь, согнутые руки за спиной, кубик в правой руке

1. поворот вправо, руки в стороны
2. и.п., кубик переложить в другую руку
- 3-4. тоже в другую сторону

И.п. основная стойка (о.с., ноги вместе, руки внизу), кубик в правой руке

1. упор присев, поставить кубик на пол
2. встать, хлопнуть в ладоши
3. упор присев, взять кубик левой рукой
4. о.с., кубик в левой руке
- 5-8. тоже с другой руки

И.п. о.с., мяч в правой руке

1. поднять согнутую в колене ногу, переложить кубик под коленом в другую руку
1. о.с., кубик в левой руке
- 3-4. тоже с другой ноги

Кубик стоит на полу.

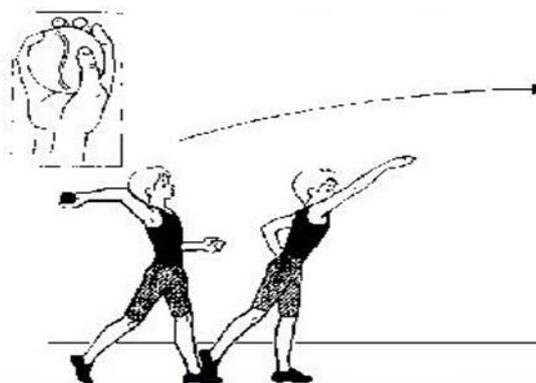
И.и. о.с., кубик справа

Прыжки на двух вокруг кубика до и.п., поворот кругом, прыжки на двух в обратную сторону

Основные движения

1. Метание малого мяча (можно мягкого) вдаль правой, левой рукой сверху.

(способствовать формированию умения правильного замаха и выпуска мяча)



2. Упражнения на равновесие

- ходьба через предметы высотой 20-25 см;
- ходьба на носках с поворотом кругом через (5-7 шагов);
- ходьба с мешочком на голове (весом 100 гр).

ФИЗМИНУТКИ

«ХОДИТ ОСЕНЬ»

Ходит осень по дорожке
(шаги на месте)
Промочила в лужках ножки.
(подняться на носки)
Ходит осень, бродит осень,
(повороты на право-на лево)
Ветер с клена листья сбросил
(движения кистями рук вверх-вниз)
Дружно по лесу гуляем
(шаги на месте)
И листочки собираем
(наклоны вперед)
Собирать их каждый рад
Просто чудный листопад!
(прыжки на месте, с хлопками в ладоши)

«ОСЕНЬ ПРИШЛА»

Стояла корзинка на полке без дела
(присесть, округлить руки – изобразить корзину)
Скучала, наверно, все лето она
(наклоны головы, вправо-влево)
Вот осень пришла и листья пожелтела,
(встать, изобразить ветви деревьев)
Настала пора собирать урожай.
(потянуться, изобразить срывание фруктов с деревьев)
Корзинка довольна
(руки округлить перед собой, кивать головой)
Она удивилась
(развести руки)
Что так много фруктов в саду уродилось!
(подняться на носочки, показать руками большой круг)