

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.

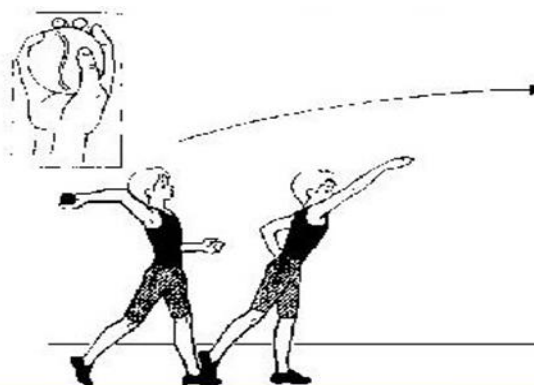
И.и. о.с., кубик справа

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)

An illustration at the bottom of the page showing two woven baskets filled with autumn produce. One basket contains apples, pears, and grapes, while the other contains various fruits and greenery. The baskets are surrounded by a carpet of colorful autumn leaves in shades of red, orange, and yellow.