

Старший дошкольный возраст (5-6 лет)

ДЕКАБРЬ

**Комплекс ОРУ с малым мягким мячом «Поиграем со снежком»**

(каждое упражнение выполняется 4-6 раз)

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

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

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

1. наклон вперед, коснуться мячом носка противоположной ноги
2. выпрямиться, мяч переложить в другую руку

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

1. руки вперед, переложить мяч 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, мяч в правой руке

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

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

1. упор присев, 3 раза коснуться мячом пола
2. встать, переложить мяч в другую руку
- 3-4. тоже другой рукой

И.п. о.с., мяч в правой руке

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

И.п. о.с., мяч в правой руке

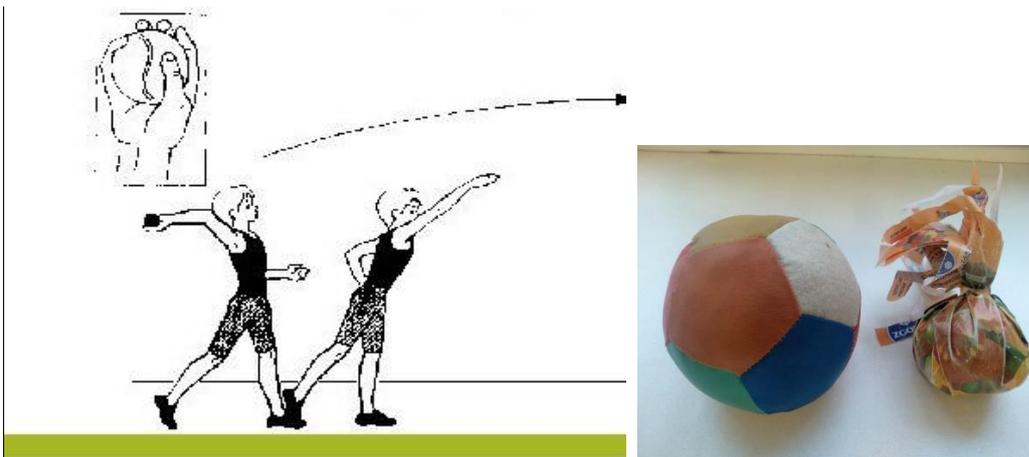
1. прыжком стойка ноги врозь, переложить мяч в другую руку
2. прыжком стойка ноги вместе, переложить мяч в другую руку

Ходьба на месте

**Основные движения**

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

(способствовать формированию умения правильного замаха и выпуска мяча)



2. Прыжки на двух с продвижением вперед  
(закреплять умение согласовывать отталкивание с активным махом рук)

### Координация слова и движения

Физкультминутка Снеговик			
Слова		Действие	
1	<b>Мы на улицу выходим И по снегу ходим, ходим</b>	Ходьба друг за другом	1
2	<b>Снег мы в руки набираем И комочки покатаем</b>	Наклоны, имитация скатывания снежных комочков	2
3	<b>Мы комочки покатали, И они большими стали.</b>	Выпрямились, руки в стороны	3
4	<b>Снеговик уже подрос, У него морковкой нос.</b>	Руки вверх, показывают на нос	
5	<b>Снеговик нас подожди, Нам домой пора идти.</b>	Ходьба на месте	



### Игровое упражнение «Снежинки»

Ребенок ходит по комнате (площадке на улице) изображая снежинку. Иногда кружится («вьюга»), приседает («ветер утих»).