

Старший дошкольный возраст (6-7 лет)

февраль

Комплекс ОРУ без предмета

(каждое упражнение выполняется 6-8 раз)

И.п. о.с.

1. правая нога назад на носок, руки вверх (ладони «смотрят» друг на друга)
2. и.п.
- 3-4. то же с другой ноги

И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе

1. руки в стороны
2. руки за голову;
3. руки в стороны
4. и. п.

И.п. стойка ноги врозь, руки к плечам

- 1-4-круговые движения руками вперёд
- 5-8-то же назад

И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе

- 1-3. три пружинящих наклона вперед, руками стараться коснуться пола
4. и.п.

И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе

1. наклон вправо, левая рука вверх
2. и. п.
- 3-4. наклон влево, правая рука вверх

И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе

1. поворот вправо, правая рука в сторону
2. и. п.
3. поворот влево, левая рука в сторону
4. и.п.

И.п. о.с.

1. мах вперед согнутой в колене правой ногой (поднять согнутую в колене ногу), коснуться колена ладонью левой руки
2. и.п.
- 3-4. то же правой

И.п. о.с.

1. прыжком ноги врозь, руки в стороны
2. прыжком о.с.

Основные движения

1. прыжки

Задача:

Закрепить умения выполнять активный мах руками при отталкивании, приземляться на полусогнутые ноги.

- два прыжка на двух на месте, третий выше предыдущих;
- прыжки на двух с продвижением вперед, перепрыгивая через шнур боком
- прыжки вверх с 3-4 шагов, толкаясь одной ногой, приземляясь на две (достать предмет выше вытянутой руки на 25-30 см)

2. упражнения с мячом диаметром 20 см

- подбрасывание мяча вверх и ловля после хлопка;
- бросание мяча в пол и ловля после отскока;
- тоже с хлопком перед собой;
- выполнить предложенные упражнения в движении по прямой (шагом)

Пальчиковая гимнастика «Бойцы-молодцы»

Пальцы эти – все бойцы,

(показать ладони с выпрямленными пальцами)

Удалые молодцы

(сжать пальцы в кулак и разжать)

Два больших и крепких малых

И солдат в боях бывалых.

(загнуть большие)

Два гвардейца-храбреца,

(загнуть указательные пальцы)

Два сметливых молодца.

(загнуть средние пальцы)

Два героя безымянных,

Но в работе очень рьяных.

(загнуть безымянные пальцы)

Два мизинца-коротышки,

Очень славные мальчишки.

(загнуть мизинцы)

Один, два, три, четыре, пять,

Будем молодцев считать.

(поочередно загибать пальца начиная с мизинца)

Пальцы встали дружно в ряд

Десять крепеньких солдат

(показать ладони с прямыми пальцами, сделать 10 хлопков)

Координация слова и движения

Раз-два – аты-баты,

Три-четыре – мы солдаты.

Ходьба на месте

Маршируем как пехота,

Раз-два – повороты.

Повороты на месте

В кабину сели самолета,

Три-четыре – мы пилоты.

Стойка ноги вместе, руки в стороны

Вниз-вверх, вниз-вверх,

Наши крылья лучше всех.

Упор присед, встать, руки в стороны (два раза)

А теперь на кораблях

Мы качаемся в волнах.

Стойка ноги врозь, руки на поясе. Наклоны вправо-влево