

Старший дошкольный возраст (6-7 лет)
ЯНВАРЬ

Комплекс ОРУ с хлопками

(каждое упражнение выполняется 6-8 раз)

И.п. стойка ноги врозь, руки внизу

1. руки через стороны вверх, хлопок над головой
2. руки через стороны вниз

И.п. стойка ноги врозь, руки на поясе

1. наклон вперед, хлопок под коленом правой ноги
2. и.п.
- 3-4. тоже, хлопок под коленом левой ноги

И.п. стойка ноги врозь, руки внизу

1. наклон вправо, руки на пояс
2. выпрямиться, хлопок перед собой
- 3-4. тоже в другую сторону

И.п. стойка ноги врозь, руки внизу

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

И.п. основная стойка (о.с., ноги вместе, руки внизу)

1. упор присев
2. встать, хлопок перед собой
3. упор присев
4. встать, два хлопка перед собой
5. упор присев
6. встать, три хлопка перед собой

И.п. о.с.

1. поднять согнутую в колене правую ногу, хлопок под коленом
2. и.п.
- 3-4. тоже с другой ноги

И.и. о.с.

1. прыжком стойка ноги врозь, хлопок перед собой
 2. прыжком стойка ноги вместе, хлопок перед собой
- Ходьба на месте

Основные движения

1. Передача мяча в парах (легкий мяч диаметром 20-25 см, расстояние 2-3 м))

- двумя руками от груди;
- двумя руками снизу



2. Игровое упражнение «День и ночь»

«День» - передача двумя руками от груди;

«Ночь» - двумя руками снизу

Координация слова и движения

«Снежинки»

Закружились, завертелись,

Легкие снежинки.

(кружение на месте)

Вверх взлетели белой стаей

Легкие пушинки.

(взмах руками)

Чуть затихла злая вьюга.

Улеглись повсюду

(упор присев)

Заблестели, словно жемчуг,

Все дивятся чуду.

(«вертушка» руками перед собой)

Задание для детей и родителей

Придумать движения к этому стихотворению самостоятельно

Игровое упражнение «Замри»

Ребенок свободно передвигается по комнате (площадке). На слова: «Раз, два, три – снежная фигура замри», замирает на месте.