

Старший дошкольный возраст (6-7 лет)

март

Комплекс ОРУ со скакалкой

(каждое упражнение выполняется 6-8 раз)

И.п. стойка ноги врозь, скакалка, сложенная вдвое, внизу

1. скакалку вверх
2. скакалку опустить за голову, на плечи
3. скакалку вверх
4. и.п.

И.п. стойка ноги врозь, скакалка внизу

1. скакалку вверх
2. наклон вперед, коснуться пола
3. выпрямиться, скакалку вверх
- 4.и.п.

И.п. стойка ноги врозь, скакалка на уровне груди

1. скакалку вперед
2. и.п.
3. наклон вправо
4. и.п.
- 5-8. тоже в другую сторону

И.п. лежа на животе, скакалка в согнутых руках на уровне груди

1. прогнуться, скакалку вверх
(голова опущена, подбородок прижат к груди)
2. и.п.

И.п. стойка ноги врозь, скакалка внизу

1. присед, скакалку вперед («садимся на стул»)
2. и.п.

И.п. о.с. справа от лежащей на полу скакалки

Прыжки на двух вправо-влево боком через лежащую на полу скакалку
(10-15 прыжков)

или

прыжки на двух через короткую скакалку (10-15 прыжков)

Основные движения

1. Ходьба

- ходьба спиной вперед (смотреть через правое, левое плечо);
- ходьба с закрытыми глазами;
- ходьба по шнуру (3-4 метра) пятка к носку, руки в стороны (на поясе);

- ходьба перешагивая через предметы высотой 10-20 см, руки на поясе (к плечам);
- ходьба с небольшим предметом на голове
- ходьба по гимнастической скамейке (бревну) с различным положением рук.

2. Упражнения с малым мячом

- подбрасывание мяча и ловля двумя руками;
- подбрасывание одной рукой, ловля двумя;
- подбрасывание мяча одной рукой, ловля другой

Подвижная игра «Ров – справа, ров – слева»

Ребенок ходит по комнате, на слова «Ров – справа!», поворачивается направо и прыгает вперед. На слова «Ров – слева!» - налево.

Координация слова и движения

Маму я свою люблю

Обнять себя за плечи

И всегда ей помогу

Поворот с хлопком вправо, влево

Пыль я чисто вытираю

Круговые движения ладонями

А еще белье стираю

Движения рук, имитирующие стирку

Пол я быстро подмету

Движения рук перед собой вправо - влево

И цветы еще полью

Имитация движений

Маме надо отдохнуть

Поза, имитирующая сон человека, ладони справа

Маме хочется поспать

Поза, имитирующая сон человека, ладони слева

На носочках я хожу

Ходьба на носках

И ни разу, и ни разу

Ни словечка не скажу