

Осенняя зарядка

ОРУ с листочками

1. «Листопад». Поднимаем руки через стороны вверх

И. п.: стоя, ноги на ширине стопы, руки опущены. 1. Руки развести в стороны, 2. вверх. Вернуться в исходную позицию. Повторить 5 раз.

2. «Деревья качаются». Наклоны вправо-влево. Упражнение вправо начинай!

И. п. - ноги на ширине плеч, руки на поясе. 1-3- наклоны вправо-влево, 2-4-и. п. (по 2 раза в каждую сторону).

3.«Собираем листочки»

И. п.: ноги на ширине стопы, руки на поясе.

1 — присесть, руки вынести вперед, коснуться пальцами пола (собираем листочки); 2-и. п. Повторить 5 раз.

4. «Листочки падают на землю».

И. п.: сидя на коленях, руки на коленях. 1- встать на колени, руки вперед. 2 – вернуться в и. п. Повторить 4-5 раз.

Указание детям: «Руки выпрямить».

5. «Тут листок и там листок»

И. п. - Сидя, ноги врозь, руки у груди, 1- руки тянем к правой стопе, 2- исходное положение, 3- руки тянем к левой ноге, 4- и.п.

6. «Дождик»

Прыжки на двух ногах, руки на пояс (как капельки, в чередовании с ходьбой. Серия из 8 прыжков, повторить 3 раза.

Поголяли мы с вами, набрали красивых листочков.

7. Дыхательное упражнение «Дуем на листочки».

И. п. ноги вместе, руки вдоль туловища.

На счет 1,2 — вдох. На счет 1, 2, 3, 4— выдох. Повторить 3 раза.