

**Комплекс общеразвивающих упражнений  
для СРЕДНЕЙ ГРУППЫ  
1-я половина декабря**

**Общеразвивающие упражнения (ОРУ) без предметов**

**1. «Перчатки»**

И.п.: встать прямо, ноги слегка расставлены, руки вниз

Вып.: руки вперед, пальцы в стороны, опустить вниз

Повтор: 5 раз, темп: средний

**2. «Теплые штаны»**

И.п.: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на пояс

Вып.: наклон вперед, дотронуться до правой ноги, выпрямиться;

наклон вперед, дотронуться до левой ноги, выпрямиться.

Повтор: 5 раз, темп: средний

**3. «Новая куртка»**

И.п.: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки вниз

Вып.: наклон в правую сторону, руки в стороны, прямо;

наклон в левую сторону, руки в стороны, прямо

Повтор: 5 раз, темп: средний

**4. «Теплые ботинки»**

И.п.: встать прямо, ноги на ширине плеч, руки на поясе.

Вып.: глубокий присед

Повтор: 5 раз, темп: средний

**5. «Радуемся зиме»**

И.п.: встать прямо, руки согнуты в локтях

Вып.: подскоки на двух ногах вокруг себя

Повтор: 2 раза на 12 счетов в чередовании с ходьбой темп: быстрый

**6. «Снежинки» (дыхательные упражнения)**

И.п.: стоя, ноги слегка расставлены, руки опущены.

Вып.: вдох через нос, дуем на ладошку - медленный выдох.

Повтор: 4 раза